

Libertatea este

Eliberarea potențialului tău nelimitat



BRANDON BAYS

Autoarea cărții best-seller *Călătoria*

Libertatea este

Eliberarea potențialului tău nelimitat

Brandon Bays

*În semn de recunoștință față de Grația divină
care îmbrățișează tot ce e viu.*

Libertatea este

Eliberarea potențialului tău nelimitat

Brandon Bays

Traducerea din limba engleză:
Cristian Hanu

ADEVĂR  DIVIN
Brașov, 2013

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877
Telefon / Fax: 0268.324.970 sau 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: www.secretul.tv
Yahoo! Group: adevardivin

Copyright © 2013 *Editura ADEVĂR DIVIN* pentru traducerea în
limba română.

Titlul original în limba engleză *Freedom Is: Liberating Your
Boundless Potential*, de Brandon Bays.

Copyright © 2007 Brandon Bays.

Prezenta ediție este publicată prin acord contractual încheiat cu
Manifest Abundance Ltd., Regatul Unit.

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BAYS, BRANDON

Libertatea este: Eliberarea potențialului tău nelimitat /
Brandon Bays ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr Divin,
2013

ISBN 978-606-8420-17-2

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.923.2

Editor: Cătălin PARFENE

Tehnoredactare și copertă: Marius MIHUȚOIU

Corectură: Domnița Rațiu

CUPRINS

Cuvânt Înainte de Laurie Siemers ... VII

Introducere ... XIII

Capitolul 1

Existența fără efort ... 1

Capitolul 2

Non-atașamentul ... 19

Capitolul 3

Conștiința momentului prezent ... 41

Capitolul 4

Aprecie și respect ... 61

Capitolul 5

Emoțiile ... 79

Capitolul 6

Recunoștința ... 105

Capitolul 7

Iubirea ... 127

Capitolul 8

Iertarea ... 149

Capitolul 9

Iluminarea ... 173

CUVÂNT ÎNAINTE

De-a lungul ultimilor 12 ani, sute de mii de oameni au citit în cărțile lui Brandon Bays despre instrumentele profunde și eficiente create de aceasta pentru a trăi o viață iluminată și pentru a te vindeca în mod natural. Eu sunt unul din acești cititori care s-au transformat complet și într-o manieră extrem de pozitivă prin respectarea învățăturilor lui Brandon. Alături de organizația ei, *Călătoria*, doresc să îți împărtășesc experiența mea personală.

A existat o vreme în care m-am considerat o fire veselă și jovială, mare iubitoare a vieții, dar acum nouă ani viața mea a luat o turnură neașteptată. La vârsta de 22 de ani, în timpul unei călătorii în Thailanda, am fost atacată și violată în timp ce dormeam în camera mea de hotel. Am petrecut apoi cinci zile într-un spital, unde am fost tratată și m-am recuperat.

A urmat o perioadă de depresie cruntă. Un an mai târziu devenisem alcoolică, încercând să îmi maschez astfel durerea interioară. În plus, fumam între 40 și 60 de țigări pe zi. Cu fiecare zi care trecea, mă scufundam din ce în ce mai profund în abisul întunecat al disperării, pierzând orice contact cu persoana care fusesem înainte. Deși știam intuitiv că depresia mea era legată de agresiunea la care am fost supusă, nimeni și nimic nu părea să mă ajute.

Atunci am descoperit lucrul cu *Călătoria*, metoda de vindecare corp-minte care a făcut-o renumită pe Brandon. Mama auzise de ea de la o prietenă care era practicantă a *Călătoriei* și a invitat-o să vină și să lucreze cu mine. Ședința mi s-a părut simplă și practic lipsită de efort. Prietena mamei m-a călăuzit de-a lungul mai multor straturi de emoții familiare, care m-au condus la un izvor de iubire și de pace din adâncuri. Primul proces de introspecție

ghidată pe care l-am făcut a fost extrem de profund, și pentru prima dată în viață am simțit că sunt una cu tot ceea ce există, cu universul. În final, am simțit o stare de pace profundă și sentimentul că am ajuns acasă. După numai două săptămâni, am redus mult cantitatea de alcool, am renunțat fără niciun efort la fumat, iar depresia a început să dispară.

Dându-mi seama că mă puteam vindeca, m-am decis să particip la un seminar cu Brandon. În timpul celui prim weekend de *Călătorie Intensivă* am ajuns să îl iert și să mă eliberez de cel care m-a violat. Parcă mi s-ar fi ridicat o greutate de zece tone de pe piept. Cu această ocazie, am înțeles că mi-am recâștigat dreptul la viață. De atunci, senzația de libertate nu a făcut decât să crească.

Învățătura lui Brandon este inspirată și conduce la iluminare. După ce a trecut personal prin incredibila ei călătorie vindecătoare, în urma căreia a reușit să își vindece complet în numai șase săptămâni și jumătate, fără medicamente și fără nicio operație chirurgicală, o tumoare de mărimea unei mingi de baschet, ea și-a împărtășit în scris experiența, învățându-și cititorii să privească adânc înlăuntrul lor și să descopere aici adevărata libertate – emoțională, fizică și spirituală. Brandon este expresia vie a învățăturilor sale. Ea emană lumină, liniște și o senzație de libertate.

Stilul ei este simplu, pragmatic și lipsit de exaltare, dar revelațiile pe care ni le prezintă sunt universale și divine. Prin metoda pas cu pas pe care a creat-o, ea ne învață să descoperim în noi înșine ceea ce au afirmat numeroși măștri: că în fiecare dintre noi există o pace profundă și o liniște perfectă. Multe din instrumentele pe care le-a creat Brandon sunt incluse în cartea de față. Prin folosirea lor în viața de zi cu zi, noi putem trăi experiența directă a libertății interioare și putem începe să ne trăim în sfârșit viața ca o reflecție a potențialului nostru infinit și ca o expresie autentică a divinității.

În semn de recunoștință față de libertatea pe care am descoperit-o, am continuat să studiez alături de Brandon, participând la diferite seminare ale sale, iar în cele din urmă am devenit o practicantă acreditată a *Călătoriei*. De atunci nu încetez să fiu uimită de schimbările profunde care au continuat să se producă în

viața mea și de vindecările (multe dintre ele de-a dreptul miraculoase) la care am asistat.

Neavând nicio pregătire anterioară legată de vindecarea corp-minte, am rămas uluită să constat cât de mare este capacitatea naturală a corpului de a se autovindeca. Un caz particular care m-a impresionat a fost cel al unei femei în vârstă de 27 de ani care m-a sunat și mi-a spus că i-a fost diagnosticat un cancer la sân și o tumoră pe creier. Femeia avea un spirit exuberant și puternic, și era ferm hotărâtă să participe la propria sa vindecare. Am asistat-o de-a lungul călătoriei sale vindecătoare, iar ea și-a facilitat mult această călătorie prin adoptarea unei nutriții corecte, irigarea colonului, diferite metode de medicină naturistă și practicarea procesului *Călătoriei*. După trei luni de efort continuu, tumoră de pe creier i-a dispărut. 12 luni mai târziu, medicii i-au spus că nu mai are cancer la sân. Prin voința ei de a practica introspecția, de a-și purifica vechea conștiință care generase boala și de a-și învăța lecțiile vieții, ea a reușit să se vindece singură. Astfel de istorii au devenit o obișnuință în viața mea.

În timpul seminarelor de weekend am asistat de asemenea la numeroase vindecări spontane. Am văzut oameni care au renunțat la ochelari pentru că le-a revenit vederea sau care au renunțat la protezele auditive pentru că le-a revenit auzul. Alții și-au vindecat dureri și probleme de sănătate cu care se confruntau de foarte mult timp, unele rămase în urma unor răni din trecutul îndepărtat.

Călătoria este renumită înainte de toate pentru vindecarea problemelor de natură emoțională adânc înrădăcinate. De aceea, vindecarea și rezolvarea definitivă a unor probleme extrem de dureroase precum avortul, abuzul sexual, depresia, divorțul și doliul – reprezintă în sine un miracol. Inima mea cântă ori de câte ori îmi văd clienții eliberați în sfârșit de greutatea acestor poveri și reîncepând să își trăiască viața după modelul divin: într-o stare de libertate și integritate. După ce se vindecă, mulți dintre ei arată cu mulți ani mai tineri.

Am avut de asemenea clienți cu probleme spirituale, care doreau să descopere adevărul și să își învețe lecțiile vieții. O femeie care suferea de cancer m-a contactat în ultimele zile de

viață. M-a întrebat dacă îi pot face o vizită pentru a o ajuta să își găsească pacea și liniștea înainte de a trece în lumea de dincolo. A fost un mare privilegiu pentru mine să îi pot facilita această tranziție, învățând-o menirea vieții ei și călăuzind-o către revelarea sinelui ei etern. Am privit cum îi iartă pe oamenii din viața ei și cum le solicită la rândul ei iertarea. Pacea care a umplut încăperea după acest proces mi-a tăiat respirația. Femeia mi-a mulțumit din inimă și mi-a spus că acum nu se mai teme de moarte. Familia ei mi-a povestit mai târziu că ea și-a păstrat această stare de pace până când și-a părăsit pentru totdeauna corpul fizic.

Pe măsură ce *Călătoria* a devenit un fenomen internațional în ultimii 12 ani, am făcut turnee cu Brandon Bays în Europa, Australia, Noua Zeelandă și Africa. În toate țările pe care le-am vizitat, cunoașterea referitoare la *Călătorie* s-a răspândit cu iuțeala unui incendiu de pădure. Tehnica este folosită la ora actuală în spitale, în cabinetele medicilor, în închisori, în școli, în centrele de recuperare a persoanelor dependente, în orfelinate și comunitățile tribale din întreaga lume.

Recent, Brandon a înființat Journey Outreach, un trust caritabil care facilitează răspândirea cunoașterii referitoare la *Călătorie* în comunități care în mod obișnuit nu ar avea acces la ea. În anul 2004 am călătorit în Africa de Sud pentru a susține un proiect al acestei organizații pentru un program pilot de aplicare a procesului *Călătoriei* în sistemul școlilor naționale. Programul presupunea învățarea profesorilor să folosească metoda *Călătoriei* și sprijinirea implementării acestei metode în sălile de clasă.

În timp ce vizitam școala primară din Zambeni, situată într-un district rural aflat la 100 de kilometri de orașul Durban, am asistat cu o emoție intensă la greutățile cu care se confruntau zilnic o bună parte din acești copii. Mulți dintre ei veneau la școală fără să fi mâncat nimic de dimineață. Alții își pierduseră familiile și nu aveau un cămin. Copii nu mai mari de opt ani fuseseră victime ale abuzurilor și violurilor. Unul dintre ei asistasese la asasinarea tatălui său. Cu toate acestea, atmosfera din școală nu era una sumbră. Dimpotrivă, era plină de speranță, bucurie și hohote de râs. Pe

măsură ce au început să aplice tehnicile *Călătoriei* în sălile de clasă, profesorii au remarcat că elevii lor experimentau o stare mai profundă de bine și fericire. Ei deveneau mai puțin agitați, performanțele lor școlare se îmbunătățeau, iar adevărul lor potențial începea să strălucească cu putere. Directorul școlii m-a luat deoparte și mi-a mulțumit pentru ajutor. Mi-a spus că nu există cuvinte pentru a-și exprima recunoștința pentru schimbările pozitive pe care le-a adus *Călătoria* în viața elevilor săi, dar și a profesorilor și a comunității în ansamblul ei. Metoda *Călătoriei* este folosită la ora actuală în mai bine de 230 de școli din Africa de Sud. Programele Outreach din comunitatea maori din Noua Zeelandă și din cea a aborigenilor din Australia au avut un succes la fel de mare.

Când *Călătoria* a apărut în sfârșit în Statele Unite, am trăit o stare de mare entuziasm. Fiind americană, de-abia așteptam să împărtășesc această experiență profundă cu concetățenii mei. Din păcate, momentul lansării cărții nu a fost foarte adecvat, așa că succesul ei a fost mai mic decât în alte țări. Cartea lui Brandon a fost publicată pe data de 10 septembrie 2001, cu o zi înainte de atacurile teroriste din 11 septembrie.

De bună seamă, evenimentele legate de lansarea cărții și turneul editorial au fost anulate. Prin urmare, Brandon și alți practicanți ai procesului *Călătoriei* s-au oferit să țină un seminar gratuit în New York pentru persoanele afectate de marea tragedie. În acele zile în care spitalele erau înțesate de oameni care sufereau de simptome fizice cauzate de stresul emoțional, *Călătoria* s-a dovedit a fi o alternativă viabilă pentru vindecarea rănilor emoționale. Era o experiență nemaipomenită să vezi oameni traumatizați sever de atacul de la 11 septembrie vindecându-și teama, șocul, durerea și mânia. Mulți dintre ei au ajuns la o stare de pace și de bunăstare internă profundă, în pofida dezastrului exterior. De atunci, succesul *Călătoriei* în Statele Unite a continuat să crească încetul cu încetul, devenind din ce în ce mai popular odată cu trecerea timpului. Prin publicarea acestei noi cărți, *Libertatea este*, învățăturile lui Brandon revin în forță în Statele Unite.

Libertatea este

În paginile acestei cărți există învățături extrem de profunde și numeroase instrumente practice care te pot ajuta să te racordezi la starea de libertate care există deja în interiorul tău. Cartea este răspunsul la dorința multor oameni din întreaga lume de a-și trăi viața în libertate și armonie lăuntrică.

– *Laurie Siemers*

INTRODUCERE

Am scris această carte cu scopul de a-ți oferi experiența vie a libertății interioare. Ea nu este menită să fie o lectură rapidă în urma căreia să dobândești noi cunoștințe și să te informezi în legătură cu diferite povești adevărate de viață. Scopul ei real este acela de a-ți oferi sublima experiență a infinității. Cartea reprezintă o invitație de a te relaxa, de a te liniști și de a-ți deschide mintea și sufletul în fața prezenței de nedescris care poate fi regăsită în paginile ei.

Această prezență este propria ta esență. Ea este vastă, liberă și totală. Este potențialul cu care te-ai născut în această lume, care mustește de creativitate, de geniu și de înțelepciune, și care este capabil să creeze orice. Este o prezență plină de grație care nu dispare niciodată și care îți stă întotdeauna la dispoziție. Cartea de față îți prezintă o metodă de deschidere naturală și fără efort în fața acestei prezențe sublime și te învață să elimini din conștiința ta orice element care se împotrivesc experimentării sale, într-o manieră cât se poate de pragmatică, de concretă și de accesibilă.

Aceasta nu este o carte despre grație, ci una care te conduce către această stare, ajutându-te să te scufunzi în infinitate, în prezența nemărginită a propriei tale ființe interioare.

De aceea, atunci când citești cartea, trăiește-o ca pe o experiență directă. Soarbe-i cuvintele, savurează-le și lasă-le să reverbereze în întreaga ta ființă. Fă-ți timp pentru a te scufunda în spațiile goale dintre fraze. Fă când și când o pauză... respiră profund... și ascultă cu întreaga ta ființă. Liniștea pe care o vei descoperi aici te va invita să te lași îmbrățișat de infinitate. Această invitație nu îți este nefamiliară. Dimpotrivă, îți este cunoscută dintotdeauna, căci cea care te invită să te întorci acasă este propria ta esență.



Fiecare capitol din carte își propune să te conducă din ce în ce mai profund în diferite aspecte ale esenței tale. Deși nu există cuvinte care să poată descrie cu adevărat această prezență inefabilă și infinită, există totuși anumite calități care o caracterizează, căci derivă din ea. Am putea compara acest lucru cu mireasma unui trandafir, care deși nu este totuna cu floarea, amintește totuși de ea. La fel se petrec lucrurile și cu aceste aspecte ale grației. Deși grația în sine este imposibil de descris în cuvinte, atemporală, infinită și imposibil de definit prin anumite caracteristici singulare, prezența ei emană o mireasmă particulară. Invitația mea este să te detașezi de orice altceva și să te scufunzi în mireasma fiecărui capitol în parte, lăsând grația să te îmbrățișeze cu farmecul ei sublim și deschizându-te în fața lecțiilor pe care ți le predă ea, fără niciun efort.

După fiecare învățătură va urma o meditație ghidată, un proces de introspecție sau de contemplație care te va ajuta să te deschizi și mai mult, atrăgându-te astfel din ce în ce mai profund în această îmbrățișare vastă, astfel încât să o poți experimenta direct, nu doar intelectual. Unele exerciții vor necesita o interiorizare profundă, în timp ce altele vor putea fi practicate în doar câteva minute. Fiecare dintre ele te va ajuta însă să aprofundezi lucrul cu ființa ta interioară, să te conectezi cu ea de-a lungul întregii zile și să experimentezi o stare mai intensă de pace și de conectare – cu tine însuși, dar și cu celelalte persoane din viața ta.

Exercițiile recomandate în carte sunt pragmatice, ușor de aplicat, și pot fi folosite în viața de zi cu zi fără vreun efort deosebit. După ce vei termina întreaga carte, ai putea începe o practică zilnică a lor. De pildă, ai putea deschide cartea la întâmplare, te-ai putea focaliza asupra paginii la care ai deschis-o și te-ai putea ruga să fii călăuzit din interior. Atunci când citești, relaxează-ți și dilată-ți conștiința. Ascultă mesajele ei dincolo de cuvintele citite și permite-le să își execute lucrarea. Scufundă-te astfel în calitatea particulară a esenței tale descrisă în text și lasă-te îmbrățișat de ea. Pe măsură ce te vei deschide din ce în ce mai mult, înțelepciunea profundă a sinelui tău va începe să ți se dezvăluie în mod natural.

Dacă vei lăsa învățătura acestei cărți să opereze asupra conștiinței tale și să îți transforme viața, ea va deveni vie pentru tine. Dacă dorești, îți poți rezerva zilnic 15 minute în care să rămâi singur cu tine însuți, astfel încât înțelepciunea ta interioară să îți poată revela noi lecții și învățături din ce în ce mai profunde de fiecare dată când te deschizi din nou în fața ei. Uneori, când vei citi un paragraf și vei face apoi o pauză pentru a-l aprofunda, adevărul tău interior îți va arăta contextul în care calitatea respectivă este deja prezentă în viața ta. Alternativ, poți experimenta spontan cum te-ar putea ajuta această calitate să îți rezolvi și să îți vindecă o situație specifică. În unele cazuri, pe măsură ce cuvintele se vor integra în conștiința ta, vei simți o liniște profundă dublată de o luciditate neobișnuită, pe fundalul căreia vei simți o călăuzire din interior. Dacă așa îți spune vocea interioară, te poți duce direct la sfârșitul capitolului și poți practica exercițiul recomandat aici, de explorare interioară profundă, astfel încât să te scufunzi și mai adânc în procesul realizării de sine.

De fiecare dată când te vei scufunda din nou în esența ta, experiența ți se va părea inedită, căci grația este întotdeauna proaspătă. Chiar dacă ai parcurs cartea din scoarță în scoarță, practicând toate exercițiile recomandate în ea, de fiecare dată când o vei deschide din nou ea îți va revela ceva neașteptat, diferit de ceea ce ai experimentat anterior. Experiența se va potrivi perfect și sincron cu momentul respectiv.

Nicio meditație, nicio introspecție și nicio contemplație nu seamănă cu cele de dinainte, iar dacă te vei deschide cu inocență în fața lor, având o încredere deplină în călăuzirea esenței tale, aceasta îți va revela o înțelepciune din ce în ce mai profundă. Uneori ea va lua forma cuvintelor, iar alteori ți se va revela fără niciun efort, ca o cunoaștere lăuntrică profundă.

Dacă vei învăța să te deschizi din ce în ce mai mult și să ai o încredere din ce în ce mai mare, această carte ți-ar putea deveni un prieten drag și un tovarăș spiritual care te va invita de fiecare dată să te întorci acasă, în propria ta esență, lăsându-te îmbrățișat de divinitatea care există în tine și care nu te părăsește niciodată. Această carte reprezintă o aventură, o călătorie în sensul cel mai

adevărat al cuvântului. Ea îți va oferi revelații, experiențe ale infinității și un proces de eliberare și purificare prin meditațiile și contemplațiile ghidate pe care ți le pune la dispoziție. Cartea este plină de povești autentice de viață care te vor inspira, evocându-ți totodată o înțelegere din ce în ce mai profundă, dar vei găsi aici inclusiv tehnici pragmatice pe care le vei putea aplica în toate domeniile vieții tale.

În ultimă instanță, această carte își propune să îți transforme fără efort viața și să ți-o umple de bunătate și bucurie. Ea te va învăța să îți aplici propria înțelepciune tuturor situațiilor prin care treci, într-o modalitate simplă și ușor de pus în practică. În plus, îți va oferi instrumentele necesare pentru a-ți trăi viața în recunoștință, iubire și libertate lăuntrică.

Această carte este cu adevărat o călătorie în adâncurile ființei tale – în prezența inefabilă și nemărginită a libertății care există deja în interiorul tău.

Îți doresc să te îndrăgostești de această prezență și să te lași îmbrățișat din ce în ce mai mult de grația ei.

1. Existența fără efort

***Existența fără efort este prezența sublimă
care îți inundă viața cu mireasma grației sale.
Ea este totală, liberă și se simte întotdeauna la ea acasă –
necerând niciodată nimic în schimb.***

***Îngăduie-ți te relaxezi... să ai încredere... să te deschizi...
și să devii una cu existența fără efort.***

Îți propun să ne începem călătoria analizând „existența fără efort”, căci aceasta este marea calitate a grației intrinsecă și inerentă tuturor aspectelor infinității. Ori de câte ori te deschizi în fața prezenței infinite a sinelui tău, cea care te călăuzește aici este prezența fără efort. Sinceră să fiu, singura rută pe care o cunosc către conștiința iluminată este existența fără efort.

De aceea, scufundă-te chiar acum în ea. Haide să nu mai vorbim despre ea, ci să o experimentăm direct.

Inspiră profund, apoi expiră.

Inspiră din nou. Expiră.

Lasă-ți întreaga ființă să relaxeze și integrează-te în scenariul pe care ți-l voi descrie în continuare. Experimentează ceea ce citești ca și cum totul s-ar petrece chiar acum în fața ta. Între două fraze, fă-ți timp pentru a te deschide și pentru a *simți* cum ar fi dacă te-ai afla în mijlocul acestor circumstanțe. Imaginează-ți că *tu* ești persoana descrisă în povestea de mai jos.

Imaginează-ți că ești scufundat în ocean și că te străduiești să rămâi la suprafață. Cu cât te lupti mai mult, cu atât mai agitat devii. Fiecare efort suplimentar te epuizează din ce în ce mai tare. Atunci când te lupti cu ceea ce este, tu crezi că soluția este efortul din ce în ce mai mare... Încercarea de a răzbi cu întreaga ta ființă, de a te crampona cu întregul tău corp, de a-ți struni mintea, de a-ți focaliza întreaga energie pentru a rămâne la suprafața apei – la urma urmelor, lupti pentru viața ta. Devii din ce în ce mai conștient de inutilitatea eforturilor tale, dar îți dai seama că nu poți abandona lupta, orice s-ar întâmpla. De aceea, te forțezi să faci un ultim efort și te lupti din răsuputeri. Disperarea ta devine frenetică.

Cineva care dorește să te ajute îți aruncă un colac, dar acesta ajunge prea departe de tine. Îți dai seama că salvarea se află la doar câțiva metri de tine, dacă ai putea ajunge la ea în timp util. Mai sigur ca oricând că efortul este singura ta soluție, îți aduni ultimele puteri, încercând cu disperare să ajungi la răspunsul tuturor rugăciunilor tale, conștient că pacea, odihna și viața însăși se află în imediata ta apropiere... dacă ai putea ajunge la colac. Dacă ai putea face încă un efort suplimentar, te-ai putea bucura de pace, de relaxare și de libertate.

Din păcate, cu fiecare nou efort disperat pe care îl faci, valurile pe care le stârnești trimit colacul de salvare din ce în ce mai departe. Lupta ta se intensifică. Mintea ta își pierde speranțele, dar o forțezi din răsuputeri să se concentreze, căci totul depinde de această bătălie finală. Valurile pe care le stârnești trimit însă colacul din ce în ce mai departe de tine... și mai departe încă...

În sfârșit, persoana care a dorit să te ajute sare ea însăși în apă. Când iese din nou la suprafață, orice mișcare încetează. Ea pare că stă nemișcată... ca și cum s-ar odihni, având încredere în ceea ce se petrece. Sub suprafața apei, picioarele sale fac mișcări line, aproape

imposibil de observat de la suprafață... Ea avansează fără efort prin apă, având o încredere nelimitată în puterea grației. Apa rămâne liniștită în jurul ei, iar ea avansează lin către tine. Salvatorul are încredere în mișcările relaxate ale brațelor și picioarelor sale și alunecă aparent fără niciun efort către tine. Mișcările sale sunt atât de delicate încât par mai degrabă o rugăciune șoptită decât o activitate.

Agitat în continuare la culme, tu încerci să avansezi la rândul tău către el, dar la fel ca în cazul colacului, nu faci decât să te îndepărtezi. Disperarea ta devine insuportabilă...

Auzi o voce liniștitoare care îți spune: *Relaxează-te. Relaxează-te* pur și simplu. *Ai încredere...* Ești în siguranță... Întreaga certitudine se află aici... Tot ce ai nevoie se află *deja* aici". Într-adevăr, salvatorul tău avansează lin către tine, plutind grațios prin apă.

Pe măsură ce se apropie, dorința ta de a ajunge la el devine și mai frenetică, dar înainte de a face vreo mișcare, auzi din nou vocea salvatorului: „*Relaxează-te*".

În sfârșit, *mesajul său pătrunde în conștiința ta*. Totul se petrece într-o singură clipă. Împotriva tuturor instincțelor și condiționării tale, a tuturor lucrurilor pe care le crezi adevărate, *alege să încetezi orice efort* și să te relaxezi. Îți liniștești mintea. Renunți la orice efort și te calmezi. Corpul tău devine nemișcat și – în mod miraculos – salvatorul tău ajunge fără niciun efort la tine.

Atunci, chiar înainte ca el să ajungă la tine, *se întâmplă ceva*. Timpul pare să se oprească. Totul devine liniștit în jurul tău. Respirația ta se liniștește și devine ușoară. Mintea ta se calmează. Orice activitate încetează, iar corpul tău se eliberează de orice tensiune. Devii conștient că ești susținut cu blândețe, îmbrățișat de un ocean al încrederii. În această stare de liniște, îți dai seama că divinitatea se află aici. Ea te înconjoară și te susține din

toate părțile. Te simți împăcat... și te relaxezi profund în îmbrățișarea grației...

Îți dai seama că salvatorul a ajuns la tine... dar în acest moment realizezi că nu ai propriu-zis nevoie de el, că nu ai avut *niciodată*. Ești deja în siguranță, liber, complet. Plutești într-un ocean al încrederii în sine. Cu sau fără salvator... este același lucru pentru tine.

Îl prinzi pe salvator de talie și privești în jur, pentru a vedea dacă mai există cineva care se zbate inutil în apă... Devii astfel *la rândul tău* salvatorul cel bun.

Un zâmbet ironic ți se așterne pe față când realizezi absurditatea luptei împotriva vieții. Totul pare o glumă cosmică. Tot ce ai căutat vreodată se afla deja în interiorul tău, dar nu ți-ai dat seama de acest lucru decât în momentul în care *ai încetat să te mai zbați, să te mai lupți, în care te-ai relaxat și ai câpătat încredere*. Realizezi acum că ceea ce cândva ți se părea de neatins există de fapt în tine, dar și în toți ceilalți, pretutindeni în creație. Ceea ce înainte credeai că „este undeva în lumea exterioară (o, dacă aș putea pune mâna pe el!)” se află *chiar aici*. Este oceanul prezenței, care te îmbrățișează de pretutindeni și te susține în permanență.



Exact la fel se petrec lucrurile și cu grația. Cu cât lupți mai abitir, cu cât te zbați mai tare, cu cât faci eforturi mai mari și încerci să pui mâna pe ceva sau să îți forțezi mintea, cu atât mai departe împingi obiectul dorinței tale: starea de pace interioară pe care o cauți. În clipa în care te oprești, îți liniștești mintea, îți relaxezi corpul, încetezi să te mai zbați și *renunți la luptă*, descoperi că pacea pe care o căutai se află chiar în fața ta. Tu o experimentezi aici și acum, ca o prezență spațială a existenței trăite fără efort.

Însăși natura grației este ușurința și absența efortului. Ea este completă, integrală, liberă, vastă și deschisă. Ea știe cum să aibă grijă de fiecare aspect al vieții tale și se află într-o stare permanentă de curgere (de flux). La fel ca un râu care curge lin peste rocile pe

care le-a rotunjit, ea se derulează cu o ușurință naturală. Într-un fel, este ca și cum nu ar exista nimeni care să acționeze, „punând în mișcare fluxul”. Ea *este*, și atât. Este în același timp un repaus suprem și plină de viață. Plăcerea ei cea mai mare este să dea naștere creației. Este ca și cum acest flux ar ști încotro să se îndrepte în fiecare secundă. Nu există „cineva” care să îl controleze, direcționându-l clipă de clipă. El curge fără niciun efort, iar viața se derulează la unison cu el.

Când eram copii, ni s-a spus adeseori: „*Încearcă* să faci tot ce îți stă în puteri”. De atunci, noi ne-am obișnuit să *încercăm*. Am făcut eforturi, ne-am luptat și am dat totul din noi. Dacă ni s-ar fi spus atunci: „Relaxează-te, micuțule, căci ești deja perfect și complet așa cum ești, iar în tine există un potențial infinit care de-abia așteaptă să creeze și să devină manifest; relaxează-te pur și simplu”, noi ne-am fi relaxat, ne-am fi deschis și le-am fi permis geniului nostru, creativității și iubirii noastre să strălucească din plin. Ne-am fi păstrat inocența și i-am fi permis înțelepciunii noastre să se maturizeze în mod natural, integrându-ne astfel armonios și cu plăcere în procesul creației.

Din păcate, cei mai mulți dintre oameni sunt condiționați să creadă că lupta este ceva bun și că îi face puternici. De aceea, la maturitate ei ajuns să se simtă vinovați dacă se relaxează fie și numai câteva clipe. Ironia sorții face însă ca adevăratul geniu și adevărata creativitate să nu devină plenar manifeste decât atunci când omul se relaxează complet.

Nu ți s-a întâmplat niciodată să încerci să îți aduci numele cuiva, dar să nu reușești, deși acesta îți stă practic pe buze? Oricât de mult ți-ai forțat mintea, aceasta a refuzat să își aducă aminte numele pe care îl căutai. De îndată ce *ai renunțat însă la luptă, te-ai relaxat* și ai încetat să îți mai forțezi mintea, ți-ai adus aminte fără probleme numele respectiv.

La fel se petrec lucrurile și cu grația. Dacă te forțezi să meditezi, fixându-ți mintea asupra unui obiect sau concentrându-te asupra unei *mantră*, efortul te împiedică să descoperi pacea pe care o cauți. În schimb, dacă te relaxezi și devii conștient de toate

sunetele din jurul tău, fără să-ți propui niciun alt scop decât să îți ții în continuare ochii închiși și „să fii pur și simplu”, fără să-ți pese de gândurile care îți trec prin minte, tu te trezești fără să vrei plutind prin oceanul odihnitor al prezenței vindecătoare. Chiar dacă gândurile te asaltează din nou, îți dai seama că liniștea oceanului nu este afectată de ele.

Pe de altă parte, dacă încerci să te crampezi de un gând, să îl interpretezi și să îi înțelegi semnificația, conștiința imensă a oceanului rămâne în fundal, iar atenția ta este captivată de gândul care te preocupă. Tu nu poți redeveni conștient de imensitatea oceanului conștiinței – al existenței fără efort – decât dacă *alegi să nu-ți mai analizezi* gândurile prin construcții mentale. *Orice* luptă și *orice* efort te îndepărtează de acel gând. *Orice* detașare, deschidere, acceptare și încredere îți permite să te scufunzi mai mult în el, lăsându-te îmbrățișat de prezența lui.

Așadar, încetează orice activitate și relaxează-te pur și simplu.

Orice efort făcut în timpul meditației împinge starea de grație mai departe de tine. Acest adevăr este valabil pentru întreaga viață.

Îmi amintesc de un moment în care am lucrat cu bunicul în atelierul său. Bunicul avea un doctorat în fizică și îi plăcea să inventeze lucruri și să lucreze manual, modelându-și în atelier propriile creații și dându-le formă fizică.

Când aveam 23 de ani, am avut o idee: doream să îi ofer soțului meu un dar de Crăciun foarte special. Acestuia îi plăcea să joace table, așa că m-am dus la bunicul și i-am explicat viziunea mea: cumpărasem o față de masă superbă de la magazinul londonez Liberty și doream să confecționez un joc de table care să permită vizualizarea ei. În acest scop, mi-ar fi plăcut o cutie de sticlă, dar cum era practic imposibil să o creez (ca să nu mai vorbesc de faptul că ar fi fost foarte nepractică), am optat pentru niște folii de plastic transparent (marca Perspex). Bunicul adora orice provocare, așa că a început să studieze foliile de Perspex de diferite tipuri și grosimi, studiindu-le proprietățile.

După ce s-a documentat, a optat pentru un tip de folie care nu se rupea și nu se zgâria la fel de ușor ca celelalte, dar m-a avertizat că va trebui să lucrez foarte delicat cu ea.

Am petrecut împreună o după-amiază întreagă făcând designul, gândindu-ne cum să lipim marginile, astfel încât cutia să fie rezistentă, iar în cele din urmă, când comanda de Perspex pe care am dat-o a sosit, ne-am dus împreună în atelierul său pentru a construi efectiv cutia. Era o lucrare destul de complexă, dar ne gândiserăm îndelung la ce aveam de făcut.

Bunicul a început prin a îndoi folia de Perspex, verificându-i astfel flexibilitatea pentru a afla cât de mult putea fi îndoită înainte de a se rupe. Având o experiență vastă în construcții și modelare, a ales trei tipuri de traforaj care ar fi putut tăia materialul, deși a recunoscut că marginile cele mai fine nu puteau fi obținute decât prin folosirea unui laser, pe care – desigur – nu îl aveam la dispoziție. După mai multe încercări nereușite, el a obținut o îndoitură perfectă, pe care a tăiat-o încet cu traforajul, șlefuid marginile astfel încât să pară impecabile.

Părea atât de ușor.

Nedorind să mă facă să mă simt în inferioritate, mi-a spus pe un ton de conversație:

– Bine, acum te las pe tine să continui. Eu o să urc la etaj ca să văd ce mai face bunică-ta.

Cu cea mai mare atenție, am îndoit folia, apoi am luat traforajul. Am încercat să imit întru totul mișcările bunicului, dar brusc, folia de Perspex s-a rupt în două.

Am inspirat profund. Folia nu fusese deloc ieftină. În plus, era greu de obținut și trebuia făcută o comandă specială. „Bine, mi-am spus. De această dată voi face un efort mai mare să fiu atentă. Trebuie să mă concentrez mai bine și să fiu mai sigură pe mâna mea”. Intenția mea era cât se poate de corectă. „De data aceasta voi reuși”, am continuat să îmi repet.

Mi-am ținut respirația. Am îndoit folia de Perspex. Mi-am încordat mâna și am început să tai. Nu mergea. Am apăsat mai tare. *Trebuia să meargă!*

Poc! Și această bucată de folie s-a rupt.

Mi-au dat lacrimile. Nu-mi mai puteam permite să irosesc încă o bucată. De aceea, mi-am focalizat întreaga putere de concentrare și întreaga voință. Și de această dată folia s-a rupt însă.

Capul a început să mi se învârtă pe umeri. Mi-am șters cu mâneca lacrimile și nasul înroșit. Am urcat treptele până la etaj și i-am mărturisit bunicului că dădusem greș. Pur și simplu nu puteam reuși să tai drept folia, *oricât de mult aș fi încercat*.

Bunicul, care cunoscuse multe frustrări la viața lui, mi-a zâmbit liniștitor.

– Nu este decât o folie din plastic, scumpo. Putem să mai comandăm.

– Dar, bunicule, în mâinile tale părea ceva atât de ușor!

– Hm, ce-ar fi să ne întoarcem în atelier și să vedem ce mai putem repara? Poate că voi reuși să topesc folia cu aparatul cu flacără, sau să o lipesc cu un lipici puternic, șlefuiind-o apoi cu un șmirghel. Cine știe? Poate că tăietura nu va fi vizibilă în final.

A coborât în atelier și s-a uitat la bucățile de folie rupte. Mi-a spus:

– Arată-mi cum faci ca să tai, scumpo.

Am luat o bucată întreagă, dar de îndată ce am început să lucrez cu ea, mi s-a rupt în mână.

Bunicul mi-a spus:

– Brandon, uită-te în ochii mei. Vezi cât de liniștit devin *înainte* să ridic o unealtă? Privește acum cât de delicat stă aceasta în mâna mea. Trebuie să te gândești la traforaj ca și cum acesta ar fi o pană care trece prin apă... încet, ușor, fără niciun efort... Uite-așa.

Acest munte de om ținea atât de delicat traforajul de parcă ar fi fost făcut din aer. El a îndoit o bucată de material, ținând-o de parcă ar fi mângâiat-o. A început apoi să o taie grațios. Părea de-a

dreptul imposibil, dar cu cât depunea un efort mai mic, cu atât mai libere păreau mișcărilor sale și cu atât mai adânc pătrundea traforajul în folie. Bunicul mi-a luat mâna în mâna lui, ținând-o ca pe o pasăre.

– Uite-așa, Brandon... Mai puțin înseamnă mai mult... Las-o să alunece... Nu apăsă... Las-o să își găsească singură drumul. Lasă folia de Perspex să *te ghideze* cât de adânc și cât de rapid trebuie să o tai.

Am făcut cum m-a învățat, și astfel s-a născut o cutie splendidă de table din Perspex, lăsând folia să mă învețe ce am de făcut și abandonându-mă fără niciun efort în fața învățăturilor sale.

Au trecut 30 de ani de când am descoperit alături de bunicul meu puterea existenței fără efort. Sinceră să fiu, de atunci și până în prezent nu am văzut niciodată o cutie de table la fel de frumoasă ca a mea.



Puterea și prezența existenței fără efort mi s-au revelat de multe ori, chiar mai devreme de acest moment. Am experimentat adevărate crâmpie ale lor, dar cele mai multe dintre acestea au fost efemere și nu le-am recunoscut la vremea respectivă. Prima experiență cu adevărat intensă s-a produs când aveam 22 de ani. Eram proaspăt căsătorită, iar soțul meu mi-a oferit drept cadou de nuntă realizarea unuia din visele mele personale. Mi-a cumpărat pentru prima seară din luna noastră de miere bilete la un spectacol de balet spectaculos, *Romeo și Julieta*, care se juca la Opera Metropolitan din New York. În rolul principal dansa Rudolf Nureyev, și mulți spectatori își cumpăraseră bilete cu mai bine de șase luni înainte pentru a prinde loc la acest eveniment cultural despre care toată lumea se aștepta să fie ieșit din comun.

Nu voi uita niciodată acea seară, cât timp voi trăi. A fost cea mai curată magie. Rudolf, care a dansat absolut sublim, tăindu-ne tuturor respirația, părea să plutească pe un nor de grație. La un moment dat, într-unul din momentele sale solo, s-a întâmplat ceva neașteptat. El a părut să intre într-o stare de reverie glorioasă în

timp ce făcea salturi și piruete de-a lungul scenei. Exact când se pregătea să sară în aer, *timpul s-a oprit* pentru o fracțiune de secundă... Întreaga sală a simțit acest lucru, și s-a auzit un suspin generalizat. În acel moment în care întreaga fire a intrat într-o stare de liniște inefabilă, Rudolf s-a detașat de întregul efort pe care îl depunea și de experiența sa tehnică. Acestea s-au desprins de el ca o mantie invizibilă... A fost ceva palpabil. Când a făcut în sfârșit saltul în aer, părea complet eliberat de gravitație, la fel ca o pasăre care se înalță în zbor. Corpul său puternic și athletic părea făcut din aer. Rudolf se abandonase complet în fața grației fără efort. A plutit pentru o clipă la apogeul saltului, după care s-a întâmplat imposibilul. Picioarele sale s-au întins și mai tare, ca două aripi, iar corpul i s-a mai ridicat câțiva centimetri în aer.

Sala era înmărmurită. Nu mai respira nimeni. Saltul a părut să dureze indefinit, ieșind din timp.

Inutil să mai spun, toți spectatorii din sală au simțit ce se întâmpla. O persoană s-a deschis complet în fața existenței infinite și acest lucru a fost simțit de *toți*. Cu toții am avut acces la nemărginire în acel moment magic.

La sfârșitul spectacolului sala s-a umplut de ovații și aplauze nesfârșite. Majoritatea spectatorilor aveau fețele scăldate în lacrimi. Nimeni nu știa cum să își exprime în mod adecvat recunoștința pe care o simțea. Tributul pe care i l-am adus marelui dansator a durat 45 de minute – și totul din cauză că acesta ne-a oferit un crâmpel din grația fără efort.

Existența fără efort ne este revelată numai atunci când renunțăm la orice cunoaștere, la orice condiționare, la toată munca noastră grea și la tot ceea ce *credem* că am învățat. Atunci când renunțăm cu curaj la mantia invizibilă a „lucrurilor cunoscute” (care ne apasă mult mai greu decât suntem conștienți), noi începem să plutim inocenți în existența fără efort.

Grația fără efort este întotdeauna prezentă. Ea îți stă în permanență la dispoziție, înconjurându-te de pretutindeni. De fapt, este însăși esența ta, și ți se va revela cu ușurință de îndată ce vei fi

dispus să renunți la ideile tale referitoare la felul în care *ar trebui* să se deruleze lucrurile, pătrunzând astfel în inocența necunoscutului.

Din această existență fără efort se naște adevăratul geniu și astfel apare magia.



Tata avea un geniu diferit de al lui Rudolf. Era inginer, un om de știință, iar geniul său consta în inventarea unor sisteme radar incredibil de complexe. În anii 60-70, a lucrat pentru departamentul de apărare, concepând și supervizând construcția de radare menite să ne avertizeze de posibilele atacuri ale unor rachete. A creat sisteme uluitoare de complicate pentru a proteja poporul american, iar în cele din urmă s-a prăbușit, strivit literalmente de imensa responsabilitate pe care și-o asumase.

Fiind principalul inventator și designer al departamentului, nimeni în afară de el nu avea experiența și capacitatea de înțelegere a complexității aparatelor sale. De aceea, dacă erau depistate defecte în faza de concepție sau de construcție, el era singurul care le putea rezolva. Purtând pe umeri povara acestei responsabilități uriașe, el făcea multe nopți albe, analizând calculele din peste 400 de pagini scoase la imprimantă de computere. Atunci când apăreau erori pe care calculatorul nu reușea să le identifice, cel care trebuia să facă acest lucru era tata.

Într-o noapte, tensiunea și anxietatea s-au dovedit prea mult pentru tata. Era 4:00 dimineața. El nu a putut găsi eroarea pe care o căuta, și implicit soluția de care avea nevoie. Ceva era greșit în cele peste 400 de pagini de date, dar problema era imposibil de găsit, căci era ca acul în carul cu fân.

Disperat, tata s-a dus la culcare, și înainte de a adormi *s-a detașat complet*. Ultimul lucru pe care l-a făcut a fost să se roage ca soluția să îi fie revelată dimineața. Părea o rugăciune inutilă, chiar absurdă, pentru această minte profund pragmatică, logică și analitică, dar acesta a fost ultimul gând care i-a trecut prin minte înainte de a adormi.

La 6:45 dimineța, auzind alarma ceasului, tata a deschis ochii. În acel moment, greșeala pe care o căuta și soluția perfectă i-au fost revelate.

El a sărit din pat, a început să frunzărească sutele de pagini de date și a găsit eroarea. La ora 8:00, formula era corectată și calculele refăcute s-au dovedit corecte. Tata s-a dus la serviciu cu soluția în mână, fericit că echipa sa alcătuită din câteva sute de oameni putea continua să construiască echipamentul radar.

În seara zilei respective, tata ne-a povestit tuturor ce s-a întâmplat. Răspunsul pe care îl căuta i-a parvenit fără niciun efort exact în momentul în care a renunțat complet la întreaga sa cunoaștere, la tot ce învățase vreodată și chiar la spiritul său analitic. Când orice efort a încetat și orice anxietate a dispărut, soluția i-a fost revelată.

Când mă gândesc la toate nopțile albe pe care le-a făcut tata, muncind din răputeri, mi-aș dori ca el să fi găsit mai devreme soluția. Aceasta a existat tot timpul în preajma lui, trăgându-l de mânecă, dar tata se pricepea de minune să își îngreuneze singur viața. Aș fi vrut de asemenea să își fi amintit mai des de revelația pe care a trăit-o în acea dimineță.

La fel ca el, marea majoritate a oamenilor sunt condiționați să aibă încredere în mintea lor și în procesele lor mentale, chiar dacă au experimentat cândva un crâmpei dintr-o realitate mai profundă. Noi am ajuns să ne închinăm în fața gândurilor noastre ca în fața unei divinități, convinși că acestea sunt reale, în loc să avem încredere în realitatea *mai profundă* decât mintea noastră: rezolvarea care nu poate apărea decât atunci când mintea tace.

Găsirea răspunsurilor la întrebările care ne preocupă presupune renunțarea la convingerea arogantă că cea care deține controlul este mintea noastră. Grația infinită nu se poate folosi de mintea noastră ca de un vehicul neutru, transmițându-ne prin intermediul ei cunoașterea prezenței eterne, decât atunci când ne detașăm complet, abandonându-ne la picioarele infinității.

Albert Einstein a înțeles acest principiu simplu. Pentru a căpăta acces la adevăratul geniu și pentru a-și formula teoriile care aveau

să transforme maniera în care privim cu toții universul, el obișnuia să își închidă ochii, să își liniștească complet mintea și „să intre în acel loc întunecat și liniștit în care sălășluiește Dumnezeu”, după cum a declarat el însuși. Deși folosea alte cuvinte decât mine, el a înțeles practic puterea infinității. Grația dă naștere tuturor geniilor și întregii creativități. Ea conține în sine toate răspunsurile. Einstein a fost unul dintre puținii oameni care au învățat să închidă ochii și să se scufunde în ea.

Existența fără efort este secretul care permite accesul la înțelegerea universului. Ea există dintotdeauna, va continua de-a pururi și ne stă în permanență la dispoziție, cu singura condiție de a *renunța la luptă (efort)*.



De-a lungul anilor am ajuns să mă îndrăgostesc de această grație fără efort. Ori de câte ori simt nevoia să fac un efort sau să mă lupt, devin instantaneu suspicioasă. Eu știu *la modul absolut*, cu fiecare fibră a ființei mele, că grația este integrală, completă, că nu cere nimic, și cu atât mai puțin efortul sau ajutorul *meu*. În aceste condiții, singurul care poate simți nevoia de a face un efort este egoul. De aceea, în ultima vreme am ajuns să mă opresc din tot ce fac de îndată ce simt tendința de a face un efort, dându-mi seama că egoul meu încearcă să preia controlul asupra realității mele și că acest efort va bloca fluxul grației în care mă scald.

La seminarile noastre, intitulate „Călătoria”, se întâmplă atât de multe lucruri într-un singur an – vizităm atât de multe țări și contribuim la transformarea atâtor vieți – încât atunci când privim retrospectiv ce s-a întâmplat în anul care s-a scurs ne dăm seama că alții nu ar fi putut avea aceste realizări în mai puțin de cinci ani! O astfel de performanță nu poate fi atinsă decât de fluxul grației. Întreaga echipă a „călătoriei” nu ar putea manifesta vreodată individual această abundență de rezultate. Pentru grație însă, acesta este cel mai ușor lucru din lume. Ori de câte ori privesc retrospectiv rezultatele pe care le-am obținut, nu pot decât să fiu uimită de imensa varietate de miracole cu care ne-a binecuvântat pe toți divinitatea.

De aceea, la ora actuală sunt în permanență atentă. Ori de câte ori simt chiar și cea mai mică tendință de a face vreun efort, realizez instantaneu că acesta s-ar putea opune fluxului magic al grației care manifestă perfect și orchestrează întreaga realitate din jurul meu. De aceea, mă opresc din ceea ce fac... închid ochii, optez pentru a accepta și pentru a avea încredere, și mă abandonez în fața existenței fără efort. În continuare, mă rog ca Divinitatea să îmi arate la momentul potrivit acțiunea cea mai potrivită pentru mine și o las să preia frâiele și să mă călăuzească de-a lungul întregii căi.

Adeseori glumesc și le spun oamenilor că Divinitatea mă ține în lesa ei, iar eu o urmez cu inocență oriunde m-ar conduce. Ori de câte ori văd în jurul meu vindecări ieșite din comun, transformări, realizări, eliberare și bucurie, îmi dau seama că cea care a acționat a fost grația. Numai infinitatea este capabilă de o măreție atât de mare. De aceea, îi acord întregul credit.

Asumarea controlului sau a creditului pentru miracolul manifestărilor perfecte ale Divinității mi se pare la fel de ridicolă ca și pretenția unei crenguțe duse de un râu torențial că a ajuns singură la ocean.

Râul grației divine este atotcunoscător, omniprezent, inevitabil, neobosit, iar eu nu consider că am altă posibilitate reală de alegere decât să mă abandonez în fața sa, să am încredere și să mă relaxez la picioarele infinității.

Speranța mea este că te vei îndrăgosti la rândul tău de această ușurință fără efort, ajungând să consideri orice tendință de a face un efort o invitație de a te relaxa, de a te deschide și de a accepta.

O introspecție ghidată – Existența fără efort

Ai făcut vreun efort în ultima vreme? Te-ai opus în vreun fel realității? Te-ai luptat cu ceea ce există? Ai încercat să modifice realitatea așa cum îți dorești *tu*, deși simțeai că încerci să încastrezi un pătrat într-o gaură rotundă?

Te-ai săturat de acest joc inutil și absurd? Te simți pregătit să abandonezi lupta cu tigrii de hârtie și să savurezi ușurința fără efort? Dacă da, înseamnă că ești pregătit pentru această meditație ghidată. Există mai multe modalități prin care o poți face. Dacă ai cumpărat CD-ul care însoțește această carte, îl poți folosi. Dacă nu, îți poți înregistra propria voce în timp ce citești pasajele de mai jos, iar apoi poți asculta înregistrarea cu ochii închiși. La fel de bine, poți ruga un prieten să stea lângă tine și să îți citească din carte, într-o stare de deschidere interioară cât mai mare. În sfârșit, poți respira adânc de câteva ori, trezindu-ți astfel conștiința, după care poți citi singur din carte, făcând meditația cu ochii deschiși și lăsând cuvintele să te transporte pe nivelele profunde ale lumii interioare.

Așadar, inspiră adânc... apoi expiră... Inspiră din nou adânc... apoi expiră lent... Inspiră... Expiră.

Lasă-ți conștiința să se deschidă la fel ca un spațiu gol... să devină cât mai vastă... dilatându-se în toate direcțiile... Observă vastitatea de sub tine... și cerul infinit de deasupra... Relaxează-te... Devino acest spațiu deschis... lasă-te îmbrățișat de tăcere... Fii pur și simplu.

În această stare de relaxare, scanează-ți corpul cu conștiința ta... Cel mai probabil, vei găsi anumite zone corporale mai tensionate decât altele... Identifică o astfel de zonă și amplifică pentru o clipă tensiunea din ea... rezistența pe care o opune... Contractează-o... În continuare, eliberează zona... Respiră în interiorul ei și conștientizează faptul că respirația ta dizolvă orice tensiune reziduală... Continuă să respiri prelungit și profund, lăsând respirația să dizolve tensiunea din zona respectivă.

Identifică acum o altă zonă tensionată... Contractează-o... apoi eliberează-o... Simte cum se relaxează... Înconjoară-o cu conștiința ta... Inspiră spațialitate... și expiră această spațialitate în zona respectivă, dizolvând astfel tensiunea cu ajutorul respirației.

Continuă să procedezi astfel până când întregul corp îți devine total relaxat și deschis.

În continuare, analizează-ți mintea... Simte cum aceasta se încheștează la fel ca un pumn... contractându-se, opunând rezistență... Apoi, pe expirație, eliberează toată această tensiune... Conștientizează relaxarea minții tale... Inspiră spațialitate în interiorul ei... și expiră căldură și ușurință... Lasă-ți mintea să se relaxeze complet de orice tensiune... dizolvând aceste tensiuni cu ajutorul respirației.

În continuare, verifică-ți ființa (conștiința)... Dacă descoperi la acest nivel vreo cramponare, vreo dorință de a te lupta cu viața sau vreo rezistență în fața realității, începe prin a o intensifica pentru o clipă... apoi dizolv-o cu ajutorul respirației... Simte cum întreaga ta ființă se relaxează... Continuă să eliberezi tensiunile pe care le identifici, cu ajutorul respirației.

Dilată și mai mult această stare de relaxare... Devino vast în față... liber și deschis în spate... spațios și expansiv în laterală... infinit sub tine... complet deschis deasupra... Relaxează-te... în oceanul prezenței infinite... și vaste.

În această stare, invită în conștiința ta o problemă cu care te-ai luptat în ultima vreme... *Încearcă să simți* tensiunea și contracția pe care ți-o provoacă ea, la fel ca orice luptă cu realitatea... La fel ca persoana care se îneacă și se luptă pentru viața ei, simte intensitatea și inutilitatea rezistenței opuse vieții... Conștientizează felul în care îți afectează această rezistență corpul... mintea... ființa... Las-o să se intensifice și mai mult... Luptă din greu cu ea... Creează și mai multă rezistență... Luptă-te din răputeri cu ea.

Întreabă-te acum cum ar fi dacă ai descoperi că *totul este exact așa cum trebuie să fie*... Că totul se petrece dintr-o cauză bine determinată pe care nu ai descoperit-o încă?... Ce s-ar întâmpla dacă *ai accepta* total și fără rezerve ceea ce se petrece?

Ce-ar fi dacă tot ceea ce se petrece se întâmplă astfel din voința grației divine, asupra căreia nu ai niciun control?... Ce s-ar întâmpla dacă ai înțelege că nu poți face nimic, că nu trebuie să faci nimic pentru a rezolva actuala situație?... Cum ar fi dacă *te-ai relaxa complet* și dacă *ai accepta* ceea ce se întâmplă, conștient că așa trebuie să fie?

Ce s-ar întâmpla dacă, în această stare de acceptare perfectă, ai alege să *încetezi acum orice luptă... pentru a te abandona... pentru a te relaxa... pentru a te detașa complet?*

Ce s-ar întâmpla dacă, pe măsură ce te detașezi, te-ai simți eliberat, deschis, dizolvat în îmbrățișarea spațială a prezenței infinite?... Dacă ai simți cum aceasta te înconjoară de pretutindeni, impregnându-te... trăgându-te din ce în ce mai mult în adâncurile sale... deschizându-te... relaxându-te? Dacă ai avea o *încredere din ce în ce mai mare?... O încredere din ce în ce mai mare?... O încredere din ce în ce mai mare?*

Cum te-ai simți dacă te-ai relaxa în acest ocean al încrederii... fiind pur și simplu... una cu această existență fără efort?

Ce-ar fi dacă ai renunța la nevoia de a ști totul dinainte, de a găsi toate răspunsurile, de a rezolva toate lucrurile, de a schimba realitatea, de a o corecta?... Ce s-ar întâmpla dacă *ai accepta complet...* ceea ce există?

Relaxează-te în îmbrățișarea infinită a existenței pure... Nu trebuie să faci nimic... Nu trebuie să-ți faci planuri... să cultivi dorințe... să încerci să înțelegi.

Devino una cu ceea ce este... și savurează abundența realității infinite.

Ce-ar fi dacă ți-ai acorda permisiunea de a te relaxa complet și fără efort, fără să cunoști absolut nimic?... Cum te-ai simți?

Relaxează-te, scufundă-te, pătrunde adânc în grația divină fără efort timp de câteva momente.

În această stare în care nu mai ai nimic de pierdut, de câștigat sau de modificat, pune-ți următoarea întrebare: „Dacă Divinitatea ar trebui să rezolve această problemă, această situație, această circumstanță – cum s-ar ocupa ea de aceasta fără niciun efort?”

Detășează-te apoi complet de întrebarea pusă... și lasă grația divină să îți reveleze răspunsul la momentul oportun, prin canalele ei misterioase... atunci când vei fi pregătit să îl primești.

Nu depinde de tine dacă grația te va folosi sau nu ca vehicul pentru o eventuală acțiune sau soluție... Depinde de ea... Nu există un individ (ego) care acționează... Nu există niciun plan... Nimeni nu-și poate asuma creditul pentru acest lucru... Nu există decât o călăuzire impersonală.

Lasă rezolvarea problemei care te preocupă în mâinile Divinității. Dacă aceasta îți rezervă vreun rol în ceea ce se va întâmpla în continuare, totul se va petrece fără niciun efort din partea ta.

De îndată ce simți chiar și cel mai mic efort lăuntric, oprește-te imediat din ceea ce faci. Încetează orice luptă, relaxează-ți corpul și lasă grația divină să acționeze în maniera ei perfectă, care nu are nimic de-a face cu tine.

Inspiră profund... apoi expiră... Inspiră din nou... expiră...

Dacă ai meditat cu ochii închiși, îi poți deschide acum.

2. Non-atașamentul

*Atunci când lanțurile atașamentului devin mai slabe,
se dizolvă și dispar,
tu începi să plutești pe aripile grației divine
prin oceanul libertății.*

De-a lungul vieții am învățat o lecție a non-atașamentului care mi-a schimbat pentru totdeauna percepția asupra lucrurilor exterioare din viața mea: posesiunile și relațiile mele, casa și stilul de viață, ba chiar și propriul meu corp.

Acum 15 ani mă aflu într-un *ashram* al lui Gurumayi, o maestră iluminată care predă într-o manieră tradițională, folosindu-se de exemple inspirate din viața reală. Povestea care urmează a avut un impact extrem de profund asupra mea. Ea mi-a impregnat întreaga ființă, transformându-se într-o experiență vie, iar trei ani mai târziu, când m-am confruntat cu o situație în care a trebuit să renunț la tot ce îmi era drag în viață, m-am trezit că plutesc într-un ocean al totalității în care m-am simțit atât de completă încât nimic din exterior nu s-ar fi putut adăuga acestei totalități, la fel cum nimic din interiorul ei nu putea fi extras din ea. Totalitatea pe care am simțit-o atunci era pur și simplu perfectă.

Adeseori, noi ne atașăm de ceva sau de cineva deoarece în adâncul ființei noastre ne temem că nu am fi compleți fără lucrul sau fără persoana respectivă. Noi ne temem să ne detașăm în prezența necunoscutului și credem că am deveni pierduți sau singuri fără posesiunea, persoana ori stilul de viață respective. Unii

oameni se identifică atât de mult cu aceste lucruri încât ajung să își bazeze întreaga identitate pe ele... Eu sunt domnul sau doamna cutare și cutare... Sunt profesor, inginer, om de afaceri... Locuiesc în... Copiii mei sunt... Stilul meu de viață este... Eu, eu, eu... Al meu, al meu, al meu...

Uneori această identitate devine atât de reală pentru noi încât ajungem să ne temem că fără ea nu am mai fi nimic. Cu alte cuvinte, ajungem să ne temem de inexistență.

Atunci când ne întrebăm: „Ce aş fi eu fără mașina mea, fără slujba mea, fără banii mei, fără soțul meu, fără soția mea, fără familia mea, fără profilul meu, fără posesiunile mele materiale, fără căminul meu, fără prietenii mei, fără cunoștințele mele”, noi simțim nevoia interioară de a ne crampona de acestea. În aceste condiții, nu este de mirare că atașamentul de lucrurile exterioare este o experiență atât de comună în viața mării majorități a oamenilor.

De aceea, atunci când un tânăr arogant care pozează într-un *guru* atotcunoscător sau într-un înțelept iluminat are tupeul să ne spună că secretul Libertății constă în non-atașament, noi ne simțim indignați. „Nu este decât un sihastru! Ce știe el ce înseamnă ‚adevăratul’ non-atașament? Eu nu sunt propriu-zis un materialist, încerci să te convingi singur. Este cât se poate de natural să fii atașat de cei dragi, să te dedici slujbei tale, să investești în stilul tău de viață, să fii mândru de realizările tale, să prețuiești posesiunile pe care le-ai achiziționat muncind din greu, ani la rând... Cu siguranță este normal să fii atașat de căminul în care ai investit atâta iubire sau de cunoașterea pe care ai achiziționat-o muncind ani la rând. Cum ar putea ceva atât de natural ca prețuirea propriilor tale realizări să te împiedice să te bucuri de adevărata libertate?”

Acum 15 ani aş fi fost de acord cu toate aceste sentimente. Am auzit apoi povestea despre care am amintit la începutul acestui capitol. După ce am ascultat-o, lanțurile atașamentelor au început să se desprindă în mod misterios și fără efort de mine, dizolvându-se în

mod natural în timp. Nici măcar nu mi-am dat seama ce se întâmpla până când m-am confruntat efectiv în viața reală cu tot ceea ce-mi era drag.

Așadar, stai confortabil și deschide-ți inima la fel ca un copil mic care se pregătește să asculte cea mai fascinantă poveste din lume, înainte de culcare. Deschide-ți ființa și relaxează-te.



A fost odată ca niciodată, acum foarte mult timp, un maestru iluminat care era simultan și un familist foarte bogat, dar și proprietarul mai multor fabrici. Într-o zi, el și discipolul său devotat se plimbau printr-un sat prăfuit aflat la mare distanță, când s-au trezit în fața unui magazin care vindea mărunțișuri și podoabe de tot felul. În vitrină era expus un articol atât de neobișnuit, încât maestrul a simțit nevoia să se oprească și să îl examineze mai îndeaproape. Era o ceșcuță de porțelan, o capodoperă artizanală foarte rară pe care o căuta de mai bine de 30 de ani. Făcea parte dintr-un set de 12 ceșcuțe, iar el le avea deja pe celelalte 11 în posesia sa. Maestrul a găsit astfel în sfârșit ceșcuța care îi lipsea din neprețuita colecție, unică în felul ei, care trecuse prin mâinile multor *raja*¹ din vechime.

Uluit de marele noroc care a dat peste el, maestrul a simțit că Divinitatea i-a surâs în acea zi excepțională, căci să cauți 30 de ani o ceșcuță rară de ceai nu este puțin lucru.

Între timp, negustorul stătea în interiorul magazinului și îl observa din umbră pe maestru. El a sesizat imediat emoția întâmpărită pe fața acestuia și și-a spus: „Doamne! A apărut în sfârșit! Aceasta este ziua mea norocoasă. Toată lumea știe că acest maestru este foarte bogat. După 30 de ani de muncă, eu și soția mea ne putem retrage în sfârșit din activitate. Aceasta este ceșcuța de care are nevoie pentru a-și completa colecția cea mai rară din

¹ Rege localnic la indieni, maharajah. (n. tr.)

lume... iar eu sunt cel care i-o va oferi!” Lingându-și buzele, el a început să își frece mâinile la gândul neașteptatului noroc care a dat peste el.

Imediat, negustorul i-a spus soției sale să se ascundă în bucătărie, căci zeii le-au zămbit și aveau să le permită în scurt timp să își închidă magazinul și să plece în pelerinaj la Varanasi, orașul sfânt. Aveau să trăiască acolo la fel ca regii și nu aveau să mai ducă niciodată lipsă de ceva.

Așteptând cu nerăbdare să îl întâlnească pe maestru, negustorul i-a deschis larg ușa și l-a invitat înăuntru împreună cu discipolul său. El i-a zămbit slugarnic și i-a spus cu o voce onctuoasă:

– Namaste, swamiji. Cu ce te pot ajuta?

Maestrul i-a explicat cu blândețe că era interesat de ceșcuța de ceai din vitrină.

– A, da, i-a răspuns negustorul. Este piesa cea mai valoroasă din magazinul meu. Probabil că știi deja că este cea mai rară ceșcuță de ceai din lume. Aparține unui set de 12 ceșcuțe și este ultima de pe piață.

– Așa este, i-a răspuns maestrul. Cunosc bine acest set. Este favoritul meu. Aș dori să cumpăr ceșcuța. Ce preț ceri pe ea?

Gura negustorului s-a făcut pungă, iar inima a început să îi bată cu putere. El a început să se gândească: „Acest swami cunoaște raritatea absolută a ceșcuței, așa că va plăti oricât îi voi cere”. Plin de lăcomie, el i-a cerut maestrului un preț astronomic.

Auzind prețul, maestrul i-a răspuns simplu:

– Îmi pare rău, bunule domn, dar nu am de gând să îți plătesc *atâta!*

După care i-a oferit un preț generos, dar decent.

– Atât consider eu că este prețul echitabil al ceșcuței.

Negustorul se afla în stare de șoc. Crezuse că va fi mai ușor să îi vândă maestrului ceșcuța. La urma urmelor, un maestru iluminat nu ar trebui să se târguiască

la fel ca un om oarecare. Deconcertat, dar fără să se simtă descurajat, el a redus prețul inițial la jumătate, explicându-i maestrului că mai puțin de atât ar însemna să rămână în pierdere și reamintindu-i că ceșcuța era unică în genul ei.

Maestrul a fost de acord cu afirmația negustorului. Ceșcuța era într-adevăr unică și nu putea fi înlocuită vreodată de o alta, dar el nu avea de gând să îi ofere negustorului un alt preț decât cel pe care i l-a spus inițial.

– Este prețul corect.

Din ce în ce mai confuz, negustorul a continuat să gândească rapid: „Bun, deci acest maestru dorește să se târguiască. O să mai reduc odată prețul la jumătate, și gata. Chiar și așa, voi fi un om bogat după această tranzacție”.

Cu un zâmbet neconvingător pe față, el i-a spus:

– Swamiji, te pricepi foarte bine la târguială. Bine, voi reduce din nou prețul la jumătate, dar aceasta este oferta mea finală!

Fața maestrului s-a întristat puțin, dar i-a răspuns negustorului cu aceeași voce senină:

– Îmi pare rău, domnule, dar cred că nu m-ai înțeles. Eu nu sunt dispus să-ți plătesc decât *acest* preț. Acesta consider eu că este prețul corect.

După care i-a spus discipolului său că era vremea de plecare, s-a înclinat în fața negustorului, i-a spus „Namaste” și s-a îndreptat liniștit către ușă.

După ce cei doi s-au îndepărtat la circa 50 de pași, în spate s-au auzit strigăte. Negustorul alerga după ei, strigând ca din gură de șarpe:

– Swamiji, swamiji, te rog, întoarce-te înapoi. Poți avea ceșcuța la prețul pe care mi l-ai oferit!

Cei doi s-au întors, iar maestrul a încheiat amical tranzacția. În sinea sa, negustorul știa că oricum el și soția sa nu aveau să mai ducă vreodată lipsă de ceva cu banii

primiti. Și maestrul știa acest lucru, așa că amândoi erau satisfăcuți de tranzacție.

În timp ce negustorul ambala ceșcuța, discipolul a observat o sabie magnifică agățată pe perete, chiar deasupra capului negustorului. El nu-și putea desprinde privirile de pe aceasta. Designul mânerului sabiei era uluitor de rafinat, iar lama părea ascuțită și puternică. Discipolul se simțea pur și simplu fascinat de sabie, neputându-și desprinde privirile de la ea.

El s-a gândit imediat: „Trebuie să o am cu orice preț. O voi numi: ‚Sabia adevărului’ și o voi pune la loc de cinste în casa mea, chiar deasupra altarului. Nu am văzut niciodată în viață o sabie atât de frumoasă. Pur și simplu *trebuie* să o am”.

„Sunt un om modest, și-a continuat el șirul gândurilor, dar dacă voi proceda la fel ca maestrul meu, poate că o voi putea obține la un preț foarte mic”.

De aceea, încercând să pară la fel de sigur pe el ca maestrul său, discipolul i-a arătat aparent dezinteresat sabia de pe perete negustorului și i-a spus:

– Iată o sabie care mi se pare atrăgătoare. Nu prea am nevoie de ea, dar aș dori să știu ce preț ceri pe ea.

Negustorul s-a uitat cu atenție la discipol, studiindu-l din priviri. Era un om trecut prin multe, și deși ducea o viață simplă, nu-i plăcea ca alții să profite de pe urma lui. Nimic nu îl scârbea mai tare decât prefăcătoria. Cu toate acestea, simțindu-se bine dispus din cauza tranzacției anterioare, care îi permitea să se retragă pentru totdeauna din activitate, el s-a decis să fie generos și a cerut un preț doar cu foarte puțin peste cel pe care îl merita sabia.

Discipolul s-a prefăcut că nu pare interesat și i-a răspuns, imitându-și maestrul până în ultimele detalii:

– Nu, bunule domn, nu sunt dispus să plătesc decât *acest preț!*

Încântat să negocieze, căci aceasta era regula jocului pe care îl juca, negustorul a redus imediat prețul la jumătate.

Discipolul și-a jucat rolul în continuare și i-a spus răspicat:

– Nu, domnule. Nu voi plăti decât *acest* preț. Acesta este prețul pe care îl consider corect.

Iar negustorul a redus din nou prețul la jumătate.

În final, discipolul a ridicat din umeri și i-a spus:

– Nu cred că înțelegi, domnule... Nu voi cumpăra sabia decât la *acest* preț. Acesta este prețul corect.

După care s-a îndreptat către ușă, imitându-și din nou maestrul.

După circa 50 de pași, discipolul s-a uitat peste umăr ca să vadă dacă negustorul i-a urmărit, la fel ca data trecută. Ușa magazinului rămăsese însă închisă. Discipolul și-a continuat mersul în tăcere, alături de maestrul său, dar a continuat să privească peste umăr, șocat că negustorul nu venea după el, așa cum făcuse ceva mai devreme. La urma urmelor, procedase exact ca maestrul său. Atunci de ce nu a funcționat metoda în cazul lui?

Când cei doi s-au oprit să se răcorească, la circa un kilometru și jumătate de magazin, discipolul și-a luat inima în dinți și i-a spus maestrului său:

– Swami, de ce nu a venit negustorul după mine, așa cum a făcut în cazul tău?

Maestrul a păstrat însă tăcerea, căci nu era un om foarte vorbăreț.

– De ce nu a venit după noi? a insistat discipolul.

– Încă îți mai dorești sabia aceea? I-a întrebat în sfârșit maestrul.

– Păi, da, i-a răspuns discipolul. Sigur că mi-o doresc.

– Acel negustor te-a *mirosit*. El știe că îți dorești sabia și că mâine dimineată, când își va deschide magazinul, vei fi primul la ușa lui, cumpărând sabia la prețul *lui*.

Discipolul a rămas pentru câteva clipe tăcut, reflectând la cuvintele maestrului său. La un moment dat, nu l-a mai răbdat inima și și-a întrebat maestrul:

– Bine, Swami, dar tu nu îți doreai acea ceașcă de ceai? La urma urmelor, ai căutat-o timp de peste 30 de ani. Nu îți doreai să îți completezi setul de acasă?

Maestrul a păstrat din nou tăcerea, iar discipolul a înțeles dintr-odată că maestrul său era mult prea detașat pentru a-și dori cu disperare acea ceșcuță de ceai. Puțin rușinat la gândul că își suspectase maestrul de o pasiune egoistă, el l-a întrebat cu smerenie:

– Bine, dar care este secretul tău, swami?

Maestrul i-a răspuns liniștit:

– Negustorul a venit după mine deoarece eu chiar am fost sincer când i-am spus că acela era prețul corect al ceșcuței. Eu nu eram deloc atașat de acest obiect. În cazul tău, el și-a dat cu ușurință seama că îți doreai cu adevărat sabia și că vei reveni să o cumperi.

– Bine, dar cum poți să nu-ți dorești o ceașcă ce îți completează întregul set, care reprezintă o colecție extrem de rară?

– Iată secretul meu, i-a răspuns maestrul. În fiecare seară, înainte de culcare, îngenunchiez și mă înclin până la pământ, mulțumindu-i din toată inima lui Dumnezeu pentru toate binecuvântările zilei. În continuare, îi ofer la fel de sincer tot ceea ce am și tot ce îmi este mai scump pe lume. Îi ofer Lui fabricile, *ashram*-ul și casele mele. Îi consacru Lui adepții mei, prietenii și chiar pe soția mea preaiubită și pe copiii pe care îi iubesc mai presus de orice. Merg chiar până acolo încât îmi vizualizez fabricile și *ashram*-ul arse și în ruine, iar pe toți cei dragi morți și odihnindu-se în brațele lui Dumnezeu. După ce îmi termin rugăciunea, mă duc la culcare ca orice om sărac lipit de pământului.

Când mă trezesc, privesc în jurul meu pentru a întâmpina noua zi care îmi este oferită și constat că

grația lui Dumnezeu încă mă înconjoară de pretutindeni. Mă simt atunci atât de copleșit de recunoștință, încât mă închin din nou până la pământ și îi mulțumesc din toată inima lui Dumnezeu pentru încă o zi în care m-a binecuvântat cu aceste daruri neprețuite. Pe de altă parte, sunt perfect conștient că eu nu sunt decât curatorul lor, în numele Lui. Aceste daruri nu mi-au aparținut niciodată cu adevărat. Ele nu reprezintă decât un împrumut. *Tot ce există este un împrumut.*



Tot ce există *chiar este* un împrumut.

Atunci când am auzit această poveste, ea a avut un impact uluitor asupra mea. Mi-a pătruns adânc în conștiință, iar când am ajuns acasă după acea retragere alături de Gurumayi, am făcut în sinea mea un legământ de a transpune în viața mea această cunoaștere. La fel ca maestrul din poveste, i-am mulțumit în fiecare seară lui Dumnezeu pentru binecuvântările zilei și i-am oferit tot ce îmi era mai scump pe lume: casa, familia, stilul meu de viață, căsnicia, posesiunile și toată averea mea materială. În fiecare dimineață m-am trezit apoi cu inima inundată de recunoștință că Dumnezeu îmi acorda aceste binecuvântări pentru încă o zi.

Încetul cu încetul, relația mea cu lucrurile materiale din jurul meu a început să capete astfel o calitate diferită, mai luminoasă și mai puțin atașată. Am devenit din ce în ce mai conștientă că aceste lucruri nu îmi aparțineau cu adevărat. Ele erau un dar primit de la Dumnezeu, iar responsabilitatea sau *dharma* mea consta în a le prețui, a le onora și a savura binecuvântarea care îmi era acordată prin faptul că mă puteam folosi de ele.

Am început de asemenea să privesc cu alți ochi relația mea cu oamenii. Relația cu fiica mea mi s-a părut dintr-odată extrem de prețioasă, o binecuvântare dintre cele mai profunde. De asemenea, mi-am privit căsnicia într-o lumină nouă, onorând-o cu toată ființa mea.

Întreaga realitate din jurul meu a început să mi se pară extrem de specială. Mai mult, a căpătat o calitate luminoasă autentică, părând că strălucește și scânteiază. Am devenit conștientă de natura efemeră a tuturor lucrurilor, de timpul scurt pe care îl petrecem pe această planetă și de norocul de a trăi înconjurată de atâtea binecuvântări.

Era o practică simplă și nevinovată, dar rezultatele ei s-au dovedit neașteptat de profunde, ajutându-mă să înțeleg din ce în ce mai bine natura efemeră a existenței și cât de mult trebuie să prețuiesc darurile primite atât timp cât continui să beneficiaz de ele.

Cultivând astfel prețuirea față de realitatea din jurul meu, am descoperit de asemenea că un aspect important al binecuvântării constă în transmiterea mai departe a acestor daruri care mi-au fost oferite cu atâta generozitate. Am constatat astfel că lucrurile materiale intrau și ieșeau la fel de ușor din viața mea, dar recunoștința și integritatea pe care le simțeam rămâneau neatinse. După o vreme, mi-a devenit limpede că nimeni nu este vreodată proprietarul altor lucruri, ci totul reprezintă un dans al vieții în imensul ocean al grației.

În viața mea a apărut astfel un paradox. Am început să înțeleg din ce în ce mai bine că totul era un simplu împrumut care îmi era acordat, și implicit o binecuvântare pe care trebuia să o prețuiesc ca atare, dar în același timp că trebuia să accept la modul impersonal ieșirea din viața mea a lucrurilor pe care le prețuiam cel mai mult și intrarea lor în posesia altor mâini, dacă aceasta era dorința grației. Pe de o parte iubeam din toată inima darurile sale, dar pe de altă parte mă simțeam complet neutră și detașată de ele atunci când acestea mă părăseau. În acest fel, relația mea cu lucrurile exterioare s-a îmbogățit, dar a devenit în același timp mai senină.

La trei ani după acea retragere în *ashram*, lucram la New York când am primit un telefon de la un prieten apropiat din California. Acesta mi-a spus că a avut loc un incendiu de pădure în care căsuța noastră modestă de pe plaja din Malibu (care fusese casa familiei

mele) arsese. Incendiul a distrus astfel toate posesiunile materiale la care țineam cel mai mult – fotografiile de familie, amintiri din copilărie, daruri aniversare, porțelanuri moștenite de la bunici, cărți, jurnale și fotografii de la nunta mea – adică tot ce adunasem în 18 ani cât am locuit acolo. Incendiul a reprezentat o lovitură devastatoare pentru noi din punct de vedere financiar, iar din punct de vedere material am rămas săraci lipiți pământului.

Îmi amintesc perfect ce am simțit atunci când am auzit vestea. Mă așteptam să mă prăbușesc psihic, căci nimic nu ar fi putut înlocui vreodată lucrurile neprețuite pe care le-am pierdut în incendiu. Și-așa duceam o viață modestă, așa că m-aș fi așteptat să îmi fac griji legate de faptul că nu mai aveam un acoperiș deasupra capului. Acestea nu au apărut însă!

Dimpotrivă, m-am simțit neverosimil de senină, ca și cum de pe umeri mi-ar fi fost ridicată o povară *karmică* foarte grea. La urma urmelor, toate acele lucruri fuseseră un simplu împrumut de care beneficiasem. Îi eram în continuare recunoscătoare grației divine, iar pierderile nu m-au afectat.

Cititorii care mi-au citit prima carte, *Călătoria*, știu că incendiul nu a fost decât prima dintr-un lung șir de nenorociri care m-au lovit în următorii doi ani.

Un an mai târziu, căsnicia mea s-a destrămat în modul cel mai neașteptat, fiica mea s-a înstrăinat de mine, iar autoritățile fiscale mi-au luat și ultimii bani. Tot ce însemnase până atunci viața mea mi-a fost practic luat, iar eu am rămas literalmente fără nimic.

În mod paradoxal, grația infinită în care eram ancorată era mai stabilă și mai completă ca oricând. Nimic din ceea ce îmi fusese luat nu părea să îmi împruțineze viața – mărturisesc acest lucru cu mâna pe inimă. Dimpotrivă, perfecțiunea grației divine mi-a devenit încă și mai evidentă! De bună seamă, am experimentat experiența naturală a pierderii, suferinței și detașării umane, dar mă simțeam în continuare completă și împlinită.

De-a lungul ultimilor ani, grația m-a binecuvântat cu relații noi, cu o a doua căsnicie, mai satisfăcătoare, cu o afacere nouă, cu cărți care s-au dovedit bestselleruri și cu un stil de viață atât de plăcut încât nu mi l-aș fi putut imagina nici în cele mai îndrăznețe vise ale mele.

Cu toate acestea, sunt mai conștientă ca oricând că *tot ceea ce există în viața mea este un simplu împrumut, la fel cum a fost întotdeauna*. Relația mea cu lucrurile exterioare din viața mea este mai senină ca oricând. Mă simt la fel de recunoscătoare pentru ele, dar știu că viața este efemeră și că trebuie savurată până la ultima picătură, iar binecuvântările care îmi sunt oferite mi se par mai extraordinare ca oricând.

Adevărul este că non-atașamentul reprezintă o invitație de a te scufunda total în oceanul libertății.



Atașamentul față de lucrurile *exterioare* nu este singurul atașament pe care îl cultivăm. Mai există o formă de atașament, chiar mai subtilă, mai puternică și mai insidioasă, care se manifestă în viața noastră interioară. Este vorba de atașamentul față de gândurile, cunoașterea dobândită și convingerile noastre înrădăcinate.

Mulți oameni s-au pregătit într-un anumit domeniu de specialitate, au primit o educație, au învățat și au devenit experți în diferite profesii, discipline și domenii ale vieții. În plus, experiențele vieții ne-au condus pe toți la convingeri pe care am ajuns să le echivalăm cu adevărul. În acest fel, noi am devenit atașați la nivel subtil de convingerile noastre. Ele ne-au devenit un pseudo-refugiu, reprezentând lumea pe care o cunoaștem și garanția noastră conceptuală, care se identifică cu realitatea concretă pentru noi. Ori de câte ori nutrim convingerea fermă că perspectiva noastră asupra realității corespunde adevărului imuabil, noi ne acordăm permisiunea tacită de a nu mai investiga viața. Noi nu mai simțim nevoia de a o privi cu curiozitate și cu ochi de copil, preferând confortul plasei de siguranță a convingerilor noastre. În

acest fel, uităm de minunare și de inocență, deși acestea sunt daruri absolut naturale, de care orice copil se bucură în mod firesc.

Ceea ce „cunoaștem” devine astfel o realitate moartă, născută în întregime din experiențele noastre trecute, pe care le purtăm după noi ca pe o povară, sub formă de convingeri și de certitudini a căror valabilitate și utilitate în viața noastră curentă nu o mai punem demult la îndoială.

„Știind” cum stau lucrurile, noi nu mai simțim nevoia de a ne deschide în fața noului, ci ne ascundem în spatele cunoașterii noastre, pretindem că știm mai bine decât ceilalți și pierdem din vedere inocența și receptivitatea.

Datorită acestor convingeri moarte, nu ne mai trece prin minte să punem la îndoială adevărul realității în care trăim. În acest fel, convingerile devin pentru noi o închisoare care ne împiedică să experimentăm libertatea și adevărul în momentul prezent.

Atașamentul nostru față de această cunoaștere inertă, achiziționată demult și depășită, ne împiedică să experimentăm din plin viața. Sfârșim astfel prin a percepe realitatea prin filtrul convingerilor noastre și rămânem ancorați în trecut, incapabili să renunțăm la ceea ce „știm”, deși viața se recrează în mod miraculos în fiecare moment.

În sfârșit, adevărata *cunoaștere* apare numai atunci când renunțăm la tot ce *credem* că este adevărat, la fel cum adevărata libertate nu se poate naște decât în *necunoscut*. Pe scurt, adevărata înțelepciune nu se revelează decât celor care își abandonează cunoașterea limitată.

Există o poveste frumoasă care s-a transmis din gură în gură de-a lungul sutelor de ani. Ea ne invită să renunțăm la toate convingerile noastre inerte, pe care le confundăm cu adevărul, și să ne deschidem în fața profețiilor necunoscutului.

Așadar, redevino inocent și curios ca un copil mic. Citește în această stare de spirit povestea care urmează:

A fost odată ca niciodată un mare căutător al adevărului care își dorea din toată inima să experimenteze direct iluminarea, adică înțelepciunea măștrilor eliberați.

Convins că acești măștri au ajuns la iluminare citind texte spirituale, el a apucat-o pe calea cunoașterii și a citit toate marile texte spirituale cunoscute. A învățat pe de rost Upanishadele, cele 27.000 de versete ale Ramayanei, putea recita Vedele și înțelegea motivația spirituală a ritualurilor vedice. A aprofundat Mahabharata, memorând fiecare silabă din aceasta. A învățat pe de rost Biblia, citind inclusiv traducerile rare care nu se găsesc în bibliotecile locale. Știa toate *mantrale*, iar diferitele căi de yoga i-au devenit o a doua natură. Putea recita pasaje lungi din Coran și a studiat în profunzime Tora. Nu exista carte spirituală pe care să nu o fi citit, tehnică pe care să nu o fi învățat, ritual pe care să nu îl fi practicat și *mantra* pe care să nu o cunoască.

Aspirantul nostru a ajuns astfel la 60 de ani, fiind considerat unul din cei mai mari erudiți ai epocii sale. Nimeni nu îl putea contrazice cu succes într-o dezbatere, căci era capabil să combată chiar și cele mai academice argumentații citând pasaje obscure din texte rare, pe care nimeni nu le cunoștea. Cu alte cuvinte, el era invincibil din punct de vedere intelectual, fiind identificat de toată lumea cu diplomele sale, cu meritele sale spirituale și cu cunoașterea sa.

În sinea sa, savantul nostru știa însă intuitiv că nu era complet. Nu atinsese iluminarea, deși nu mai existau demult cunoștințe noi pe care să le dobândească. De aceea, el s-a decis să plece în sfârșit în căutarea unui maestru iluminat.

Auzise că pe o culme din Himalaya trăia un pustnic bătrân, și deși ascensiunea s-a dovedit a fi dificilă și lungă, el a purces la drum cu multă ardoare, sperând să primească ultimele informații menite să îi desăvârșească cunoașterea și să atingă astfel iluminarea. Pentru a-și

economisi eforturile, el nu a luat la el decât câteva cărți, cele mai rare și mai prețioase din punctul lui de vedere.

După trei săptămâni și trei zile, căutătorul nostru nu parcursese decât două treimi din drum. Bagajele i se păreau acum o povară, așa că a început să arunce din posesiunile sale, una câte una. „O, nu aș putea arunca această carte – este singura din lume... O, acest text mi-a fost oferit ca răsplată pentru merite academice deosebite – nu l-aș putea arunca...”. Pe scurt, el a descoperit că nu putea renunța la neprețuitele sale cărți, căci acestea reprezentau suma totală a cunoștințelor sale, părăndu-i-se de neînlocuit, o parte integrantă din el.

De aceea, a început prin a arunca celelalte provizii, la care i se părea că putea renunța cu ușurință. Și-a aruncat astfel vasul de tinichea din care bea apă, gândindu-se că putea face acest lucru și din căușul palmelor. A urmat farfuria de metal care cântărea greu și pe care o putea înlocui cu o frunză de palmier. A păstrat un singur cuțit, aruncându-și restul argintăriei. În acest fel, povara bagajelor sale s-a redus, iar el și-a continuat dificila călătorie prin munți.

Nouă zile mai târziu, el a ajuns în sfârșit la sălașul pustnicului, situat pe o stâncă înaltă. Complet epuizat, el i-a spus unui adept al sfântului că a călătorit o distanță uriașă cu scopul de a primi învățătura finală a iluminării.

– Te rog, spune-i maestrului că sunt un om erudit și că am citit toate textele spirituale, cunosc toate *mantrele* și știu pe de rost Vedele. Așadar, nu va trebui să îmi piardă timpul cu mine. Nu mai trebuie să învăț nimic. Doresc doar să primesc învățătura referitoare la iluminare.

Adeptul a dat din cap, după care s-a dus la maestru și i-a transmis mesajul eruditului. S-a întors apoi la acesta și i-a spus:

– Maestrul spune că ți-a ascultat rugămintea și că te va chema când va fi gata.

– Bine, dar sunt un om important și ocupat. Nu am bătut atâta cale ca să primesc nu știu ce învățătură

rudimentară. Practic, nu mai am nimic de învățat. Cunosco pe de rost toate textele spirituale. Tot ce mai trebuie să facă este să îmi transmită iluminarea. Nu am prea mult timp de pierdut.

Adeptul a intrat din nou în coliba maestrului și i-a transmis acestuia noul mesaj, după care s-a întors la erudit.

– Maestrul spune că te va primi când va fi gata. Deocamdată este ocupat.

Au trecut astfel trei zile, în care scenariul s-a repetat identic. Învățatul a cerut să fie primit de maestru, dar acesta i-a transmis că este prea ocupat pentru a-l primi. În final, exasperat, el l-a dat la o parte pe adept și a intrat cu forța în coliba maestrului. Aceasta avea o singură cameră, în care se afla o rogojină și două perne așezate pe jos.

Înțeleptul iluminat stătea pe una dintre ele și își fierbea niște apă pentru a-și face un ceai. El s-a uitat la intrus, dar nu a spus nimic, ci și-a văzut liniștit de treabă.

Șocat, venerabilul erudit, obișnuit ca lumea să îl trateze cu foarte multă deferență, s-a așezat pe cealaltă pernă și a așteptat ca maestrul să îi vorbească. Dar acesta nu i-a spus nimic, părând mult mai interesat de frunzele de ceai din ceașca sa decât de oaspetele său.

Exasperat și furios, faimosul erudit a luat cuvântul. El a început prin a-și enumera toate titlurile academice, doctoratele și nenumăratele cărți spirituale pe care le citise. I-a spus maestrului că știa toate ritualurile, că era maestru de yoga și că era considerat cel mai mare erudit din țară. I-a explicat că nu venise până aici decât pentru a primi cunoașterea referitoare la iluminare, că era un om ocupat și important, și că nu dorea să își piardă inutil timpul, așa cum nu dorea să i-l risipească nici maestrului. Știa deja tot ce era de știut, așa că nu mai aștepta decât învățătura finală.

Maestrul l-a ascultat liniștit, iar când oaspetele său a terminat de vorbit, s-a concentrat din nou asupra ceaiului

său. Când infuzia a devenit perfectă, el l-a întrebat pe erudit:

– Dorești să bei niște ceai?

Furios că maestrul nu dădea semne că ar fi înțeles importanța și urgența chestiunii care îl preocupa, eruditul a ridicat din umeri. El a fost de acord să bea o ceașcă de ceai și a reluat tot ce i-a spus înainte, dar de data aceasta pe un ton mai apăsător, insistând asupra calităților sale cele mai impresionante și asupra cunoștințelor rare pe care le posedă, convins că numai astfel îl putea determina pe maestru să îi ofere ceea ce își dorea.

Maestrul a rămas însă tăcut și a început să toarne ceaiul într-o ceașcă. Lichidul a umplut ceașca și a început să dea pe-afară, curgând pe podea.

Sărind în sus ca să nu se ardă, eruditul a început să țipe, convins că maestrul o luase puțin razna din cauza vârstei sale înaintate:

– Maestre, maestre! Oprește-te! Ceaiul a dat pe-afară! Nu vezi!?

– Ba da, văd perfect acest lucru, i-a răspuns liniștit maestrul. Tu ești la fel ca această ceașcă: ești atât de plin de idei, concepte, cunoaștere și înțelepciune dobândită, încât nu mai am nimic să-ți ofer. Adevărata cunoaștere nu poate curge într-o ceașcă deja plină până la refuz. Ea nu ar face decât să curgă pe marginile ceștii și s-ar pierde degeaba. Dacă îți dorești cu adevărat ceea ce spui că îți dorești, ia-ți cărțile atât de prețioase și fă ceva util cu ele. Fă focul, căci este cam frig pe aici. Ia apoi toate diplomele și certificatele tale și dă-le copiilor din sat să se joace cu ele, căci ele nu sunt altceva decât jucării pentru copii. După ce ți-ai golit complet ceașca, întoarce-te să bem un ceai împreună. Poate că atunci ai avea șansa să primești ceea ce ai dorit să experimentezi.



Libertatea nu poate fi experimentată decât pe fundalul vidului generat de non-atașament, adică de eliminarea ideilor, convingerilor și cunoașterii dobândite – care nu sunt altceva decât simple construcții mentale inerte, născute din experiențele noastre trecute, care ne împiedică să vedem ceea ce se află în fața noastră: prospețimea momentului prezent. Aceste construcții acționează ca niște filtre care distorsionează percepția realității. Atunci când alegi să renunți la tot ceea ce crezi că știi, toate filtrele dispar și ceea ce rămâne este conștiința limpede. Numai astfel poate fi atinsă iluminarea. Prezența infinită a *necunoscutului* nu poate fi realizată decât prin eliminarea lucrurilor cunoscute.

Cunoștințele dobândite, noțiunile achiziționate și convingerile acumulate sunt ca un mâl depozitat pe ecranul realității. Prin eliminarea lor, acest ecran devine curat și nu mai reflectă decât conștiința pură și prezența luminoasă.

Se spune că cei care *știu* nu știu nimic și că cei care *nu știu nimic*, știu totul.

Adevărul li se dezvăluie numai celor inocenți, care nu știu *nimic*. Dacă îți focalizezi atenția asupra lui, *orice* lucru de care ești atașat – atât din lumea interioară a conceptelor mentale, convingerilor și cunoștințelor, cât și din cea exterioară a relațiilor, stilului de viață și posesiunilor materiale – te face să pierzi din vedere contextul mai mare în care este integrat.

Tu ai în permanență alternativa de a rămâne în permanență deschis, lăsând jocul manifestării să danseze în fața conștiinței tale receptive. Îl poți savura oricât de mult dorești, te poți bucura de el, rămânând însă în permanență conștient de contextul mai larg în care se manifestă. În acest fel, tu nu te identificezi cu lumea materială exterioară sau cu conceptele tale mentale, ci rămâi o conștiință pură, deschisă și liberă, fără să te cramponezi, să te identificezi sau să *te atașezi* de ceva anume.

Asta înseamnă să fii liber: să fii complet deschis, o simplă prezență iluminată.

O introspecție ghidată – Non-atașamentul

La fel ca în cazul exercițiului anterior, există mai multe modalități de a practica această meditație. Te poți înregistra singur sau poți ruga un prieten deschis din punct de vedere spiritual să îți citească cu o voce molcomă din carte. Alternativ, poți începe prin a face câteva respirații profunde, lăsându-ți conștiința să se dilate, iar apoi să citești și să meditezi cu ochii deschiși, lăsând cuvintele să pătrundă adânc în conștiința ta.

Așează-te într-o poziție confortabilă, într-un loc liniștit, și relaxează-te. Conștientizează dilatarea conștiinței tale și deschide-te cât mai mult.

În cadrul acestei meditații ghidate este important să faci multe pauze pentru a-ți conștientiza reacțiile naturale născute din adâncurile ființei tale. Este foarte posibil să primești un răspuns non-verbal la această auto-întrebare, sub forma unei cunoașteri interioare simple, a unei dilatări sau a imensității conștiinței.

Lasă lucrurile să se deruleze cât mai natural și adâncește-te în acest proces al descoperirii de sine.

Prezența iluminată este experimentată în mod natural atunci când lanțurile atașamentelor sunt slăbite, dizolvate și eliminate complet. Orice cramponare și orice atașament, inclusiv față de propriile idei, convingeri și cunoștințe învățate, nu fac decât să îți contracteze ființa. Orice identificare cu posesiunile, relațiile sau stilul de viață nu face decât să te mențină departe de grația divină.

Secretul libertății este dorința de a experimenta ceea ce rămâne după eliminarea tuturor lucrurilor „cunoscute”.

Așadar, să începem. Lasă-ți conștiința să devină spațială și vastă în față... liberă și deschisă în spate... expansivă lateral... infinită sub tine... complet deschisă deasupra... Relaxează-te... în oceanul prezenței infi-

nite... și vaste. În față... în spate... lateral... dedesubt și deasupra există numai vastitate nemărginită...

Pe acest fundal, începe să îți pui întrebările care urmează. Dacă citești direct din carte, de îndată ce ai citit o întrebare, închide ochii și deschide-te în fața răspunsului din interior. La început mintea ți-ar putea răspunde în cuvinte, dar pe măsură ce vei continua și te vei interioriza din ce în ce mai tare, este posibil să simți direct prezența nemărginită a grației divine de dincolo de cuvinte și de gânduri. Acceptă experiența indiferent cum se manifestă ea.

1. Dacă toate lucrurile cu care te-ai identificat în trecut – bunurile materiale, familia, stilul de viață – ți-ar fi luate, ce ți-ar mai rămâne?... Cu cine te-ai mai identifica?... Cine ești tu dincolo de identificarea cu aceste lucruri?... Cine ești tu?
2. Dacă nu ai avea toate aceste convingeri, concepte mentale, idei, cunoștințe învățate – dacă toate acestea ar dispărea fără urmă, ce ți-ar mai rămâne?... Cine ești tu?
3. Dacă nu te-ai mai defini din perspectiva slujbei pe care o deții, a cunoașterii tale dobândite, a mașinii pe care o ai, a casei tale, a relațiilor – dacă toate acestea ar dispărea, cine ai fi?... Ce ți-ar mai rămâne?... Cine ești tu?
4. Dacă nu ar mai exista toate etichetele care te definesc și cu care te identifici, ar mai rămâne ceva în interiorul tău?... Cine ai fi atunci?... Cine ești tu?
5. Dacă nu te-ai mai putea folosi de familie, de experiențele avute, de cunoaștere, de posesiunile tale materiale sau de slujba ta pentru a te conecta și a relaționa cu ceilalți oameni, ce ar mai rămâne?... Cine ai fi atunci?... Cine ar fi cel care vorbește în numele tău?... Cine s-ar exprima prin intermediul tău?... Cine ești tu?

6. Dacă toate etichetele ar dispărea și dacă te-ai deschide sincer și te-ai întreba: „Cine sunt eu?”, ce s-ar întâmpla?...

Cine ești tu?...

Cine ești tu cu adevărat?...

Cine rămâne?...

Cine ești tu?...

Rămâi o vreme în prezența esenței tale pure. Când te simți pregătit, deschide ochii.

Lasă întreaga fire să danseze în fața conștiinței tale, a deschiderii vaste a ființei tale interioare.

3. Conștiința momentului prezent

***Există o putere reală în focalizarea
atenției asupra momentului prezent.***

***Atunci când întreaga ființă se abandonează
în fața momentului prezent, devenind cu totul prezentă,
ea descoperă că este complet liberă,
și că așa a fost dintotdeauna.***

Există o mare putere în gestul simplu de focalizare a atenției, a lucidității, a conștiinței asupra momentului prezent. Atunci când toate gândurile dispar, iar atenția se focalizează asupra momentului prezent, ea revelează automat prezența grației divine și a adevărului.

Haide să încercăm un experiment. Focalizează-ți chiar acum întreaga atenție asupra minusculului moment prezent... Nu te mai gândi la trecut... la viitor... ci doar la *acest* moment... Lasă-ți atenția să se focalizeze fără niciun efort asupra cuvintelor pe care le citești... Observă cum arată literele... Simte greutatea cărții în mâinile tale... grosimea paginii pe care o citești... mireasma ei discretă... sau celelalte mirosuri din cameră... Lasă-ți mintea să se liniștească... Focalizează-ți întreaga ființă asupra *acestui moment*. Conștientizează sunetele pe care le auzi, dacă este cazul... Nu le comenta, doar ascultă-le... Nu te grăbi... *Limitează-te să fii prezent în acest moment.*

Dacă simți că mintea ta face un efort pentru a se focaliza, contractându-se, redu această tensiune. Devino conștient de orice

contractie a minții tale, sau de deschiderea ei, dacă este cazul. Dacă vei continua să fii atent la tot ceea ce se întâmplă în jurul tău, fără a-ți propune să schimbi nimic, mintea ta se va relaxa în mod natural, iar tensiunile din ea se vor destrăma de la sine... Continuă să rămâi deschis și să observi ce simți pe măsură ce mintea ta se relaxează și se deschide... În continuare, devino conștient de fundalul pe care se manifestă mintea ta... de conștiința însăși... În ce mediu există corpul tău?... Dar gândurile tale?... Sau emoțiile tale?... Rămâi liniștit și prezent în *acest moment*.

Ce există aici?

Dacă te integrezi cu adevărat în momentul prezent, fără să te gândești la altceva, tu devii conștient de liniștea ce există... de vastitate... de imensitate. Acestea există întotdeauna aici. Libertatea există întotdeauna. Din păcate, noi ne focalizăm de regulă atenția în orice altă parte, *numai asupra momentului prezent nu*. Prezența nu poate fi experimentată decât atunci când conștiința este focalizată asupra momentului prezent.



Secole la rând, yoghinii au recunoscut puterea minții liniștite focalizate asupra momentului prezent și au încercat să strunească atenția minții prin *forțarea* ei să se focalizeze asupra divinului, asupra unui obiect particular sau a unei zeități. S-au scris nenumărate cărți despre antrenarea minții în vederea atingerii liniștii prin ascultarea anumitor sunete sau prin repetarea anumitor *mantr*e ori rugăciuni. Maeștrii și-au învățat adepții să se focalizeze asupra unor lumânări aprinse, asupra *asanelor*, *chakrelor* sau luminilor interioare, pentru a liniști astfel mișcarea constantă a „mămuței mentale”, după cum au numit-o ei. Cu alte cuvinte, ei se folosesc de minte pentru a liniști mintea, pornind de la premisa că toți cei care își liniștesc mintea experimentează liniștea infinită și conștiința care depășește mintea.

Deși este foarte adevărat că atunci când dialogul mental se reduce și încetează, conștiința liberă se revelează ca fiind întotdeauna prezentă, este la fel de adevărat că această metodă de

forțare, antrenare, constrângere și judecare a gândurilor poate împinge din ce în ce mai departe libertatea de noi, împiedicându-ne să ne scufundăm în oceanul liniștii universale. Nimeni nu se poate folosi de dialogul mental pentru a opri dialogul mental, căci de îndată ce voința se relaxează, toate gândurile revin în mod natural în interiorul conștiinței. Este ca și cum ai încerca să faci curat folosind o cârpă murdară. În acest fel, nu faci decât să întinzi și mai mult murdăria.

Și dacă nu ar fi nimic în neregulă cu mintea? Poate că adevărata greșeală constă în *judecarea și rezistența opusă* gândurilor noastre, în încercarea de a le respinge cu orice preț, sau și mai rău, în tentativa de a ne lupta cu ele, încercând să le învingem prin puterea voinței noastre, a unor sunete, *mantr*e sau afirmații pozitive în care nu credem cu adevărat.

Poate că gândurile noastre nu au altă semnificație decât cea pe care alegem să le-o acordăm noi. La urma urmelor, ele nu sunt altceva decât o înșiruire de silabe care trec efemer prin conștiința noastră. Toată această focalizare a energiei, atenției și voinței asupra lor, cu scopul de a le controla cu orice preț, nu face decât să le dea apă la moară, perpetuând realitatea de care dorim să ne eliberăm. Pe scurt, acest demers este inutil și contraproductiv.

O experiență alternativă constă în a deveni conștienți că noi suntem un ocean de luciditate, un cer deschis care se relaxează fără efort în momentul prezent, focalizându-ne atenția asupra lucrurilor care se întâmplă în fața noastră în momentul prezent. Chiar dacă gândurile trec prin conștiința noastră, noi le putem observa fără a ne angrena în ele și fără a ne identifica cu ele.

Personal, consider că sunt o deschidere și o conștiință infinită ancorată în momentul prezent, un cer deschis pe care gândurile trec la fel ca un cârd de păsări. Le aud de la distanță strigătele, dar cerul meu deschis nu este afectat de ele sau de mișcarea lor. Atenția mea este focalizată fără efort asupra momentului prezent, nu asupra cârdului. Ea trece în revistă zborul gândurilor, dar nu se atașează de ele, ci continuă să rămână focalizată asupra lucrurilor care se întâmplă în prezent.

Această stare de spirit este relaxată, autentică și deschisă, și nu presupune niciun efort. Orice efort reprezintă în mod automat o invitație pentru a *te opri* din ceea ce faci, pentru a te deschide și a fi conștient de ceea ce se întâmplă în fața ta.

Adevărul este că celor mai mulți dintre oameni *le place* să participe la șirul gândurilor lor. Ei le găsesc fascinante și ajung să creadă că poveștile pe care și le spun singuri, referitoare la durerile, nedreptățile și rănilor din trecutul lor. Ei cred că statutul de victime îi definește. La urma urmelor, cine ar fi ei fără toate aceste povești din trecut, pe care le examinează și le reanalizează la infinit, completându-le și perpetuându-le cu convingerea că acestea dau sens vieții și contextului lor actual?

Acest scenariu este însă o minciună. Trecutul nu mai există. El nu se mai află *aici*. Pentru a reactualiza durerea, chinurile și rănilor din trecut, noi trebuie să ne focalizăm atenția asupra acestor gânduri în momentul prezent, turnând astfel gaz pe foc prin adoptarea altor gânduri care amplifică o durere care nu mai există demult.

Singurul care există este momentul prezent, iar viața ne iubește suficient de mult pentru a ne oferi în fiecare clipă posibilitatea de a alege. Astfel noi putem da curs gândurilor noastre, ne putem hrăni cu ele, le putem oferi energia și atenția noastră, le putem adăuga culoare prin imaginația noastră, făcându-le să devină extrem de importante pentru noi, sau putem rămâne un cer deschis, observându-le în treacăt, dar fără a le acorda vreo atenție deosebită, neinteresându-ne de ele și permițându-le să dispară în neantul din care au apărut.

Un cer deschis nu este *niciodată* afectat de ceea ce trece peste el.

Dacă ne focalizăm atenția asupra păsărilor care zboară pe cer, dacă le hrănim, le admirăm, le acordăm iubirea noastră, le punem capcane, le prindem și le păstrăm în captivitate, convinși că ele conferă vieții noastre o semnificație, după care le lăsăm să zboare (căci gândurile nu sunt altceva decât simple experiențe efemere care nu durează mai mult decât atât timp cât le păstrăm în

conștiința noastră), și ne acordăm permisiunea de a ne folosi de ele ca de niște arme pentru a le face rău altora, învinovățindu-i pentru durerea pe care o simțim – noi ne putem perpetua la infinit povestea despre propria suferință. Ne putem face chiar un stil de viață în jurul acestei povești pe care ne-o repetăm la infinit, chemându-ne prietenii pentru a le comenta la infinit și cerșindu-le sprijinul prin învinovățirea altor oameni de dragul lor. La fel de bine, ne putem duce la psihanalist pentru a le analiza încontinuu, pentru a le diseca nonstop, până când ajungem să fim consumați de povestea durerii noastre. În acest fel, adorarea propriilor gânduri devine religia, identitatea și viața noastră.

Cealaltă alternativă constă în *refuzul de a mai juca acest joc*.

Eu cred într-o definiție a liberului arbitru bazată pe știință. În anii din urmă oameni de știință au descoperit că înaintea fiecărui gând există o pauză scurtă. În acea fracțiune de secundă, noi avem de ales: putem da curs gândului respectiv, focalizându-ne atenția asupra lui, intensificându-ne durerea prin reluarea poveștii pe care ne-o spunem și prin învinovățirea altora, a vieții sau a noastră, ori ne putem *opri*, focalizându-ne atenția asupra cerului deschis al conștiinței noastre și lăsând gândul să plutească fără nicio susținere personală pe acest cer, la fel ca o pasăre aflată la mare distanță.

Alegerea ne aparține întotdeauna și ne stă la dispoziție în fiecare moment. Noi avem libertatea de a ne urma gândurile și de a ne relua singuri durerea din trecut, sau le putem permite fără niciun efort gândurilor să vină și să plece, fără să le acordăm o atenție particulară. Depinde numai de noi.

De-a lungul anilor m-am plictisit atât de tare de gândurile mele, iar povestea pe care mi-am repetat-o toată viața a ajuns să mă obosească într-un asemenea hal încât la ora actuală nu-mi mai dau deloc osteneala să îmi ascult propriile gânduri, și cu atât mai puțin să le acord încrederea mea. Pur și simplu nu mai cred în povestea pe care mi-o repetă mintea. Sunt conștientă că această poveste nu este altceva decât o înșiruire de silabe care trec prin conștiința mea,

fără nicio semnificație decât aceea pe care decid să le-o acord *eu însămi*.

Partea cea mai fascinantă este că nemaifiind interesată de gândurile mele din trecut, și încă și mai puțin de cele referitoare la un viitor dureros, gândurile mele s-au plictisit la rândul lor de mine. Știind că nu mai am de gând să le alimentez, să mă las sedusă de ele sau să le acord energia mea, de cele mai multe ori nici nu-și mai dau osteneala să apară. Sunt conștiente că nu se vor bucura de atenția și de energia mea, căci nu mai cred demult că au o semnificație reală pentru mine. De aceea, îmi petrec perioade lungi de timp într-o stare de conștiință fără gânduri, nu pentru că mi-aș propune acest lucru, nici pentru că m-aș concentra asupra unor *mantr*e ori afirmații repetitive, nici prin forțarea sau antrenarea minții mele, ci pur și simplu pentru că nu le opun gândurilor mele niciun fel de rezistență. Nu-mi pot imagina ce fel de distracție mi-ar putea oferi gândurile care mă fac să mă simt groaznic. De aceea, mă ancoroz în mod natural, cu grație și cu inocență, în conștiința mea eliberată de gânduri, și întrucât mă plictisesc, iar eu le plictisesc la rândul meu, acestea nu-și mai dau demult osteneala să-mi apară în minte.

Gândurile sunt libere să vină și să plece, dar tu te poți ancora în conștiința ca un cer deschis. Acest lucru este cât se poate de ușor, este eliberator și nu presupune niciun fel de efort.

Haide să încercăm un experiment chiar acum:

Închide ochii și focalizează-te asupra conștiinței tale... Începe prin a deveni conștient de vastitatea deschiderii din fața ta... de libertatea și nemărginirea din spatele tău... de deschiderea care te înconjoară din toate părțile... În această stare de conștiință, invită toate gândurile să vină și să pătrundă în acest spațiu infinit și deschis... Invită în conștiința ta nu doar gândurile tale, ci toate gândurile care au existat vreodată... toate gândurile pe care le-au emis vreodată oamenii.

Rămâi deschis și relaxează-ți corpul, permițând tuturor gândurilor să vină și să pătrundă în conștiința ta... Rămâi liniștit și nu te

contracta... Îți afectează vreun gând sinele tău esențial?... Modifică el în vreun fel cerul larg deschis?

Atunci când încearcă pentru prima dată acest exercițiu, foarte mulți oameni descoperă că se simt atât de bine, de nemărginiți și de deschiși încât *niciun gând* nu apare pentru a le tulbura conștiința.

Avem de-a face cu un secret, cu un mister. Atunci când nu opui nicio rezistență gândurilor tale, invitându-le să vină și să plece oricând doresc, ele își dau seama că sunt în sfârșit libere și că nu mai ai de gând să te opui lor sau să te angrenezi într-o bătălie cu ele. De aceea, ele rămân liniștite în nemărginirea din care provin.

Alteori, atunci când încerci pentru prima dată acest exercițiu, este posibil ca mintea ta să fie inundată cu o sumedenie de gânduri. În acest caz, recunoaște realitatea experienței tale. Îți afectează aceste gânduri libertatea de care te bucuri, sau dimpotrivă, rămâi la fel de deschis și de nemărginit indiferent câte gânduri îți trec prin minte? Dacă ești deschis și onest cu tine însuși, vei observa că sinele tău esențial (prezența conștiinței) nu poate fi atins sau afectat de *conținutul* său. De aceea, tu ai în permanență de ales. Pentru ce dorești să optezi: să-ți investești timpul, energia și forța vitală în durerea și drama pe care ți le creezi singur prin gândurile tale, sau să te ancorezi în cerul deschis al conștiinței tale și în libertatea pe care ți-o conferă acesta?

Alegerea îți aparține și îți stă întotdeauna la dispoziție. Aceasta este adevărata definiție a liberului arbitru.



De multe ori, noi ne focalizăm atenția asupra gândurilor noastre nu pentru a spori drama din viața noastră, ci pe că suntem fascinați de găsirea răspunsurilor. Adevărul este însă că mintea gânditoare nu ne poate oferi alte răspunsuri decât cele pe care le cunoaștem deja sau pe care le-am învățat. Cu alte cuvinte, ea nu ne poate oferi decât răspunsuri condiționate. Ea este ca un animal dresat și nu știe decât să urmeze formulele prin care am programat-o noi.

Pe de altă parte, mintea *infinită* reprezintă un potențial cu totul nou, capabil să dea naștere geniului, inspirației și gândirii libere. Din păcate, noi suntem atât de obișnuiți să ne închinăm în fața dialogului învățat și dobândit al minții noastre că ne învârtim în permanență în același cerc vicios al lucrurilor pe care le cunoaștem. Cu alte cuvinte, avem răspunsuri-clisee pentru absolut orice. De aceea, reacționăm în mod mecanic în fața vieții. Pentru ca inspirația să apară, noi trebuie să ne deschidem și să ne ancoram în necunoscut. În acest scop, noi trebuie să ne antrenăm voința de a *nu* cunoaște, de a nu avea gata pregătite răspunsuri prefabricate pentru orice, de a nu mai apela în permanență la vechile noastre formule sau convingeri culturale. Trebuie să fim pregătiți *în orice moment* să reacționăm cu inocență și să fim cu totul prezenți în *momentul de față*, pe care nu îl putem cunoaște dinainte. Trebuie să fim deschiși în fața realității pe care ne-o dezvăluie viața clipă de clipă.

Această carte a fost scrisă în această stare de spirit, a deschi-derii nemărginite și a prezenței lucidității. Nicio clipă nu am știut dinainte ce voi scrie în pagina care urma, sau ce frază o va continua pe cea de dinainte, deja scrisă.

Este nevoie de mult curaj ca să îți dorești să *nu* știi. A fi deschis în totalitate în fața momentului prezent înseamnă a nu-ți consulta ideile din trecut referitoare la semnificația acestuia și a nu face proiecții asupra viitorului, ci a rămâne ancorat în ceea ce se întâmplă în momentul prezent. Urmează apoi un nou moment, și un altul... iar mecanismul se repetă întocmai. Viața devine astfel un șir neîntrerupt de momente, adică un *prezent perpetuu*. Totul se întâmplă aici și acum.

Buna mea prietenă Catherine Ingram, instructoare de satsang și autoare a cărții *Prezența pasională*, prezintă adeseori o metaforă pe care o găsesc utilă pentru ancorarea în momentul prezent.

Una din întrebările favorite ale minții gânditoare este „de ce?” De bună seamă, ea nu poate conduce decât la noi întrebări și la confuzie, care ne îndepărtează de ceea ce ni se revelează aici și

acum. Dacă ne punem tot timpul întrebări de genul: „De ce este cerul albastru? De ce mi-a apărut în minte imaginea mamei mele? De ce face ce face cutare om? De ce nu-mi iese ce fac?”... noi ne pierdem în acest labirint mental și uităm de ceea ce se întâmplă în momentul prezent.

Lui Catherine îi place să sugereze în această direcție folosirea imaginii unei găleți, pe care ea o numește „găleata lucrurilor necunoscute” sau „găleata misterioasă”. Ea ne recomandă să aruncăm în această găleată toate întrebările care încep cu „de ce?” „De ce este cerul albastru?” „Nu știu”, așa că pot arunca în găleată această întrebare. „De ce mi-a trecut prin minte imaginea mamei mele?” „Nu știu” – așa că în găleată cu această întrebare. „De ce nu-mi iese ceea ce fac?” „Nu știu” – în găleată!

Tehnica este extrem de simplă, dar incredibil de eficientă. Sinceră să fiu, în ultima vreme mi se pare că mi-am aruncat întreaga viață în găleată!

Încearcă și tu. Fă acest lucru chiar acum. Renunțarea la întrebările fără răspuns care încep cu „de ce” îți permite să te focalizezi mai ușor asupra momentului prezent. Pune-ți o întrebare de acest fel, eventual una care te-a preocupat întreaga viață. În continuare, imaginează-ți că îți răspunzi prin „nu știu” și că arunci întreaga chestiune într-o găleată a lucrurilor necunoscute (fără răspuns). Nu ți se pare eliberator?

Probabil că unii cititori se întreabă: „Bine, dar în acest caz cum aș putea *ști* ce să *fac* în momentul următor?” Experiența mea personală m-a învățat că inteligența *infinită* știe *exact* ce trebuie să facă în fiecare moment, cunoașterea sa nefiind însă logică și rațională, ci divină și imuabilă. Ea știe exact când și cum trebuie să te speli pe dinți, cum să aduni cifrele pentru a-ți calcula impozitele, cum să îți îngrijești copilul sau cum să îți îndosariezi hârtiile la serviciu. Dacă te focalizezi în totalitate asupra lucrului pe care îl faci în momentul prezent – indiferent dacă speli vasele, dacă discuți cu un prieten sau dacă stai pe Internet – liniștea grației divine te va ajuta să găsești întotdeauna răspunsul, soluția sau

acțiunea cea mai potrivită. În schimb, dacă te vei întreba în permanență: „De ce așa? De ce nu altfel?”, vei uita întotdeauna de momentul prezent și vei deveni mai puțin eficient, mai puțin elegant, mai puțin armonios, iar uneori de-a dreptul ineficient.

Discutam recent cu Tricia, una din membrele personalului care asigură turneul nostru european cu „Călătoria”, iar aceasta mi-a spus cât de ineficientă devine atunci când se pierde în gânduri și întrebări legate de ceea ce are de făcut. Dacă are foarte multe lucruri de făcut și se pierde în șirul gândurilor legate de un viitor catastrofal în care este copleșită de sarcinile sale și nu le mai face față, sau dacă își aduce aminte de diferite momente din trecut în care nu a reușit să își facă bine treaba, ea se simte atât de depășită de complexitatea sarcinilor sale, de vinovată pentru greșelile ei din trecut și de speriată de viitor, încât își pierde complet capacitatea de concentrare, iar corpul ei se blochează în totalitate. Complet contractată, ea nu mai reușește să ducă nimic la bun sfârșit.

În continuare, Tricia mi-a împărtășit strategia ei pentru a deveni liberă, pe care a testat-o și a pus-o de multe ori în aplicare: în momentul în care recunoaște acest vechi tipar, ea îi pune capăt, focalizându-se din nou asupra momentului prezent și îndeplinindu-și cu toată iubirea sarcina pe care o are de făcut. Ea descoperă de fiecare dată în momentul prezent ușurința și libertatea, dar *niciun pic* de stres, iar activitatea pe care o are de făcut se derulează de la sine, practic fără niciun efort.

Stresul se naște din dorința noastră de a ne crampona de trecutul care ne-a afectat sau de a ne proiecta mintea în imagini limitatoare legate de viitor.

Vestea bună este că noi avem întotdeauna de ales. Noi putem decide să ne cantonăm în acest stres sau să ne dorim o eficiență magică, frumoasă și elegantă, care derivă din focalizarea atenției asupra momentului prezent.

Libertatea este o opțiune personală.

De aceea, dacă prin minte îți trece o întrebare care începe cu „de ce?”, *oprește-te*. Răspunde-ți: „Nu știu” și aruncă întrebarea în

găleata necunoscutelor, apoi revino la ceea ce ai de făcut *acum*. Te asigur că libertatea și ușurarea pe care le vei simți te vor uimi la culme.



Mi s-a reamintit recent de tot ce poate realiza magia grației divine atunci când te focalizezi asupra momentului prezent. Chiar și în cele mai haotice, stresante și presante circumstanțe, dacă ești dispus să te abandonezi în totalitate momentului prezent, adevărate miracole se pot întâmpla.

De-a lungul ultimilor ani, programul seminarelor mele a devenit din ce în ce mai aglomerat. Dat fiind că am primit solicitări din partea foarte multor țări de pe diferite continente de pe glob, m-am trezit că am ajuns să predau timp de 44 de săptămâni pe an (dintr-un total de 52). În puținele săptămâni rămase trebuie să mă ocup de scris, de mas-media și de familia mea. La această problemă se adaugă și călătoriile pe care trebuie să le fac pentru a ține aceste seminare, căci mă aflu tot timpul într-un turneu mondial care acoperă întreaga Europă, Marea Britanie, America, Australia, Noua Zeelandă și Africa de Sud, după care trebuie să o iau de la început în Marea Britanie, unde organizez seminare mai avansate, și reiau apoi întregul turneu.

A spune că acest ritm este debordant nu descrie nici pe departe realitatea în care trăiesc. De multe ori, atunci când oamenii îmi spun: „Dumnezeule, Brandon, organizezi de trei ori mai multe seminare decât orice ale instructor pe care îl cunoaștem! Cum reușești?”, tot ce pot face este să ridic din umeri și să recunosc cu smerenie că la mijloc este mâna grației divine. Cu siguranță, dacă m-aș implica personal în tot ceea ce fac, povara pe care aș avea-o de dus m-ar strivi. Din fericire, nu mă pot afla în două locuri în același timp, așa că mă focalizez întotdeauna asupra momentului prezent, iar povara mi se pare dintr-odată infinit mai redusă și mai ușor de suportat.

Eu nu mă pot afla decât în momentul prezent, aici și acum. Am descoperit cu mult timp în urmă că nu-mi pot permite să mă focalizez asupra momentelor din urmă și că nu am timpul și energia necesare pentru a mă proiecta într-un viitor incert, care ar putea sau nu să aibă loc. Dacă aș face acest lucru, cel mai probabil m-aș simți copleșită și depășită de evenimente. De aceea, adevărata mea sarcină constă în a rămâne ancorată în momentul prezent. Orice deviere de la acest moment m-ar epuiza rapid și complet de energie.

Acest lucru mi-a devenit încă odată evident acum trei zile, când doi angajați de-ai mei, Maarten și Yvonne, s-au căsătorit acasă la mine.

Am ajuns acasă din vacanța de vară și m-am trezit în mijlocul unei avalanșe de ședințe, seminare, întâlniri cu personalul, întrebări referitoare la satsang, și mi-am dat seama că aveam să ies rapid din vârtejul „săptămânii pregătitoare” pentru a da piept cu un nou turneu mondial de seminare organizate în întreaga Europă, Africa de Sud și Australia.

Dacă i-aș fi permis minții mele să cadă măcar pentru un singur moment în capcana contemplării evenimentelor care urmau să aibă loc, m-aș fi prăbușit literalmente sub povara uriașei responsabilități care mă aștepta. Nu aveam însă timp de așa ceva, căci erau prea multe de făcut în momentul prezent. Realitatea este că acesta este singurul moment care există.

Nunta lui Maarten și Yvonne avea să aibă loc chiar în cursul unei săptămâni ultraaglomerate, necesitând în sine atenția și deferența pe care o merita. Nu puteam să o înghesui între alte evenimente (altminteri la fel de presante), așteptând să văd ce se va întâmpla.

Motivul pentru care îți împărtășesc acest lucru este că noi avem de multe ori următoarea convingere: „Dacă nu aș avea un program atât de încărcat și dacă aș putea controla tot ce se întâmplă în viața mea, *mi-aș putea face timp ca să fiu prezent*”. Această convingere este din start falsă, menținându-ne pe calea amânării perpetue. În plus, este complet neadevărată. Oricât de haotice ar fi eveni-

mentele din jurul tău, dacă ești cu totul integrat în momentul prezent, grația divină are grijă în mod spontan și fără niciun efort de toate aspectele care trebuie să devină manifeste – cu singura condiție să te abandonezi în fața momentului prezent și sarcinilor imediate care îți stau în față. Atunci când mintea se complăce în gânduri legate de trecut sau în proiecții asupra viitorului, ea uită de momentul prezent și de ceea ce se află în fața ei. Dat fiind că devine neatență, sarcina pe care o avem de făcut ne ia de două ori mai mult decât ar fi normal.

În această săptămână plină de întâlniri și seminare, ori de câte ori cei doi miri veneau să discute cu mine despre detaliile nunții – despre meniu, muzică, închirierea echipamentelor, organizare, programe, personalul angajat, legăminte, cumpărături, rochii, flori, decorațiuni, pavilionul exterior, așezarea invitaților la mese – eram nevoită să înghesui întâlnirile cu ei între nenumărate alte întâlniri de afaceri – toate la fel de necesare, de importante și de imposibil de amânat. Cu toate acestea, în interiorul fiecărei întâlniri simțeam o atemporalitate care îmi permitea să rezolv fără niciun efort nevoile momentului, să le ofer tuturor iubirea și energia mea și să îmi deschid ființa în fața Divinității, astfel încât aceasta să mă inspire pentru a putea contribui la organizarea unei nunți elegante și frumoase. Circumstanțele însele mă solicitau să fiu perfect focalizată, răbdătoare și ancorată în momentul prezent, pentru a putea rezolva mulțimea de detalii legate de organizarea nunții.

Cu cât ziua nunții era mai aproape, cu atât mai multe detalii trebuiau puse la punct: trebuiau cumpărate alimente, închiriate fețe de mese, farfurii și pahare, trebuia ca mirii să își dea acordul pentru aranjamentele florale, asupra muzicii, etc. Toate aceste sarcini nu puteau fi delegate, ci trebuiau rezolvate personal și cu toată responsabilitatea.

În sâmbăta de dinaintea ceremoniei, mai mulți membri ai echipei Călătoriei s-au oferit să ajute, iar eforturile lor s-au integrat în mod natural și fără efort în cele generale. Dat fiind că eram gazdă, organizatoare a nunții, a mesei, a decorațiilor și oficianță a ceremoniei sacre de a doua zi, mi-aș fi putut acorda cu ușurință permisiunea de a cădea lată din cauza epuizării. Nu aveam însă

timp de așa ceva. Singura mea opțiune reală era abandonarea completă în fața grației divine. În acea zi s-a petrecut ceva remarcabil, aproape magic. Din punct de vedere exterior, orice om care a intrat în casa mea în acea zi a trăit probabil senzația că în interior domnește un haos total, un veritabil uragan de activități. Chiar am auzit pe cineva care făcea o livrare spunând: „Este un circ absolut aici!” Cum-necum, toată lumea s-a abandonat în fața grației divine, îndeplinindu-și cu ușurință sarcinile, gătind, făcând curățenie, decorând, aranjând și transformând astfel în mod miraculos casa mea într-un sanctuar al ceremoniei de a doua zi.

În mijlocul acestui uragan timpul părea să nu mai existe, în timp ce eu stăteam răbdătoare cu cuplul mirilor și puneam la cale toate detaliile. Eram atât de deschisă încât toți cei din jurul meu păreau să fi acceptat îmbrățișarea Divinității. *Nimeni nu mai opunea vreun fel de rezistență.* Eram tot timpul chemată să iau o decizie, să supraveghez un aranjament floral etc., timp în care eram frecvent întreruptă. Mi se cereau tot timpul răspunsuri clare referitoare la toate detaliile, de la amplasarea pavilionului la aranjarea scaunelor și pernelor sau locurile de parcare ale oaspeților. Cineva mi-a întrebat chiar dacă bruschetele trebuiau să fie mai picante. Altcineva m-a întrebat cum să opereze sistemul de sonorizare.

În mod paradoxal, mi s-a părut că timpul a început să se dilate. Mă descurcam de minune cu tot ce aveam de făcut și mi se părea că am la dispoziție tot timpul din lume pentru a răspunde la întrebări și pentru a lua decizii, păstrându-mi deschiderea interioară, răbdarea și atenția față de cuplul care urma să se căsătorească. Conștiința mea era atât de dilatăta încât avea chiar spațiu pentru inspirații noi, care îmi treceau spontan prin minte. Deloc surprinzător în aceste condiții, nunta de a doua zi s-a desfășurat într-o armonie perfectă, dovedindu-se sublimă și impregnată de grație. Și totul numai pentru că abandonarea noastră totală în fața momentului prezent a permis ajutorul divinității.

Am început să mă întreb recent dacă nu cumva timpul devine o iluzie, iar o divinitate preia controlul asupra evenimentelor atunci când îți abandonezi conștiința, ființa și iubirea în fața momentului prezent. Nu știu dacă așa stau lucrurile, dar așa le percep eu.

Îmi place să spun că natura detestă vidul de orice fel, așa că atunci când îți consacră toate gândurile, toate emoțiile și întreaga ființă momentului prezent, se creează un fel de vid, iar grația divină se grăbește să îl umple, făcând prin tine tot ceea ce trebuie făcut. În astfel de momente toate sarcinile ți se par complet lipsite de efort, ca și cum ar fi făcute din aer sau ca și cum ar dansa într-o libertate deplină. Deși acționezi, ți se pare că nu tu ești cel care acționează, că viața dansează, iar tu ești angrenat în dansul ei.

De aceea, nu-ți mai găsi pretexte pentru a nu te integra în momentul prezent. Nu te mai gândi la trecut sau la viitor. Nu mai întreba de ce sau cum. Nu mai opune rezistență fluxului infinit al vieții. Nu te mai gândi că: „Bine, dar am atât de multe lucruri de făcut”. Nu mai opune rezistență lucrurilor așa cum sunt.

Pur și simplu, oprește-te.

Bucuria libertății te așteaptă și ți se va revela în momentul în care vei renunța la *tot* și te vei abandona în fața *momentului prezent*. A sosit timpul să te oprești din ceea ce faci și să te deschizi în fața totalității vieții. Alegerea îți aparține. Descoperirea te așteaptă.

Libertatea este deja aici.

Meditație ghidată – Conștiința momentului prezent

Doresc să-ți prezint o tehnică pe care o găsesc deosebit de utilă în cazul existenței unui tipar interior al autocriticii și judecății. Autocritica ne împiedică să devenim conștienți de momentul prezent și să ne integrăm în acesta. Ea acționează ca un vâl care ascunde frumusețea acestui moment.

Atunci când această stare de spirit este înțeleasă, scoasă la iveală, iertată și eliminată, ființa devine liberă să se integreze în momentul prezent. Această integrare

devine ușoară, iar frumusețea și eleganța momentului prezent devin extrem de evidente, fără niciun efort.

Exercițiul care urmează este o tehnică extrem de puternică de eliminare a autocriticii pe care o prezint la seminarele mele ori de câte ori constat că foarte mulți dintre ascultătorii mei manifestă tipare mentale asociate cu jucata de sine, vinovăția și ascultarea continuă a criticului interior care refuză să tacă.

Dacă dialogul tău mental constă într-o autocritică permanentă, el poate deveni extrem de obositor. Eu consider că cea mai bună manieră de a-l gestiona constă în a deveni conștient de el și a te ierta pentru că te judeci atât de sever. Adevărul este că marea majoritate a oamenilor se judecă foarte aspru pe ei înșiși. Acest exercițiu te poate ajuta să înțelegi jocul minții, ieșind de sub influența egoului tău.

Așadar înregistrează-ți propria voce citind cuvintele care urmează. Alternativ, poți ruga un prieten să îți citească din carte, astfel încât să urmezi procesul într-o manieră confortabilă, cu ochii închiși.

Începe prin a închide ochii și prin a respira profund de câteva ori, până când respirația ta devine lentă și egală. Focalizează-ți atenția asupra conștiinței tale... asupra vastității din față... nemărginirii din spate... expansiunii din lateral... Scufundă-te în oceanul liniștii interioare.

În continuare, imaginează-ți un foc de tabără, a cărui natură este iubirea și acceptarea necondiționată.

În jurul acestui foc de tabără există doar două persoane. Una dintre ele este eul tău mai tânăr, care poate avea orice vârstă de la naștere și până în momentul prezent.

Cealaltă ești tu cel din momentul prezent, acea voce interioară autocritică ce nu încetează niciodată cu judecățile și acuzațiile.

Dacă te vei uita cu atenție la eul tău mai tânăr, vei constata că acesta pare copleșit, căci nimic din ce a

făcut vreodată nu a fost suficient de bun pentru eul tău critic. Chiar și în situațiile care s-au terminat cu bine, eul tău critic a găsit întotdeauna ceva de comentat, de pildă ce ar fi putut face mai bine decât a făcut.

Eul tău mai tânăr a fost învățat să se compare tot timpul cu standardele foarte ridicate ale celorlalți, dar oricât de mult a încercat, nu a reușit să se ridice niciodată la înălțimea acestora. Pur și simplu, nu a fost suficient de bun.

În fața acestor critici continue, împovărat de acuzații și de vinovăție, el a uitat cine este cu adevărat. A uitat de frumusețea și măreția inerente sinelui său real, încercând din răspuțuri să se adapteze la ideile celorlalți legate de ceea ce ar trebui să fie sau să facă. Oricât de mult s-a străduit însă, nu a fost niciodată suficient de bun.

Dacă îl vei privi cu atenție, vei constata că eul tău mai tânăr arată chinuit, copleșit și disperat. De aceea, începe conversația din jurul focului adresându-i (cu voce tare) următoarele cuvinte:

„Îmi pare rău că te-am judecat tot timpul... Am fost foarte dur cu tine, indiferent ce ai făcut și câte eforturi ai depus. Știu că ți-a fost imposibil să te ridici vreodată la înălțimea standardelor absurde pe care ți le-am impus... Am încercat să te încadrez în alte tipare, iar atunci când nu ai reușit să o faci, te-am judecat încă și mai aspru... Da, am fost foarte dur cu tine.

Îmi pare rău... Am uitat că în interiorul tău există o frumusețe și o grație neasemuită... M-am complăcut în ideile altora legate de ce și cum ar trebui să fii, dar am pierdut din vedere sinele tău *real*... Îmi pare sincer rău... Te rog din inimă să mă ierți”.

În continuare, deschide-ți pieptul, ca și cum ai deschide o armură, și lasă iertarea eului tău mai tânăr să pătrundă în corpul ființei tale actuale, până la ultima celulă... Acordă-ți suficient timp în acest scop și des-

chide-te cu adevărat în fața iertării de sine pentru toate judecățile critice și autocritice la care te-ai supus de-a lungul timpului.

Întoarce-te apoi către eul tău mai tânăr și spune-i: „Îmi pare rău că am uitat de sinele tău real și că am încercat să te încadrez într-un alt tipar... judecându-te cu cruzime pentru că nu corespundeai... Îți promit să încetez pentru totdeauna acest joc al vinovăției, începând din această clipă... Te iert pentru toate momentele în care nu ai corespuns standardelor mele imposibil de atins”.

Deschide acum pieptul sau armura eului tău mai tânăr și conștientizează pătrunderea iertării tale în corpul lui, până la ultima celulă.

În tot acest timp, spune-i: „Îmi pare rău pentru trecut... De acum înainte am de gând să văd numai lumina din interiorul tău, iubirea din tine, simplitatea grației care reprezintă esența ta”.

În continuare, imaginează-ți că ridici mantia durerii și a judecății critice de pe umerii eului tău mai tânăr și că o arunci în foc.

Oferă-i acum eului tău mai tânăr câteva baloane. Primul este balonul iubirii de sine. Lasă-l să respire iubirea de sine până se impregnează complet cu aceasta... Dă-i apoi balonul acceptării de sine... Inspiră această acceptare... Dă-i și balonul cunoașterii faptului că tu ești una cu prezența divină... Inspiră această cunoaștere și las-o să îți impregneze eul mai tânăr...

Imaginează-ți acum că îi spui eului tău mai tânăr: „Îmi pare rău pentru că te-am judecat și pentru că te-am criticat de-a lungul timpului... De acum înainte de voi iubi și te voi proteja, fiind deschis în fața grației excepționale care reprezintă esența ta... Ești minunat, plin de măreție și de adevăr”.

Îmbrățișează-ți eul mai tânăr și lasă-l să fuzioneze cu eul tău actual. Îmbrățișează-l cu iubirea de sine, acceptarea de sine și cunoașterea de sine, și realizează că tu ești grație pură și că ești perfect exact așa cum ești.

Dilată-ți din nou conștiința în față... în spate... în părțile laterale... dedesubt și deasupra... și rămâi deschis, ca un cer al acceptării de sine.

Când constăți că toate părțile ființei tale au acceptat această nouă deschidere și libertate interioară, deschide ochii și rămâi integrat în „aici și acum”.

Așadar, dacă te simți pregătit, deschide ochii și savurează noua acceptare de sine la care ai ajuns.

4. Aprecieri și respect

*Aprecierea și respectul –
Sunt cele două aripi ale grației divine.
Cu ajutorul lor,
Te poți înălța beatific pe cerul libertății.*

Respectul este efectul grației divine care nu poate apărea decât pe fundalul inocenței și purității cele mai depline.

Respectul nu este primul lucru la care ne gândim atunci când reflectăm asupra libertății, dar oricine se află în prezența grației divine simte automat un respect profund și natural față de măreția întregii creații din jur. Aceasta apare spontan pe măsură ce inima se umple de recunoștință pentru frumusețea realității.

Acest respect nu apare în mod natural decât atunci când ești complet integrat în *momentul prezent*, fără niciun alt gând la momentul care va urma sau la trecutul din care a derivat momentul prezent, dar care nu mai există. Această stare de spirit nu apare decât atunci când nu mai există nicio comparație și când orice așteptare s-a dizolvat.

Am trăit intens această stare de spirit într-o vară minunată petrecută pe insula Maui. Soarele apunea, iar eu stăteam pe doc purtând o conversație molcomă cu cineva, după ce petrecusem o zi întreagă pe o barcă ce se legănase cam prea mult pentru stomacul meu. Fericită și recunoscătoare că mă aflu în sfârșit pe o suprafață stabilă, mi-am lăsat corpul să își recâștige echilibrul, ascultând

sporovăiala buneii mele prietene Becky. Mă simt foarte legată de Becky, așa că îi acordam întreaga mea atenție, chiar dacă trupul meu nu își redobândise încă pe deplin echilibrul interior.

În timp ce aceasta vorbea, o rază de lumină portocalie s-a reflectat în ochelarii ei de soare, scoțându-mă din starea de somnolență spirituală și făcându-mă să devin deplin conștientă de momentul prezent. I-am spus lui Becky că ochelarii ei tocmai reflectau o lumină superbă de culoarea piersicii, și ne-am întors amândouă să vedem de unde provenea aceasta. La orizont, soarele tocmai se pregătea să apună în mare, fiind o sferă uriașă de lumină portocaliu-roșiatică. Pe cerul turcoaz pluteau nori de culoarea coralilor, iar marea căpătase o nuanță de albastru închis. Lumina portocalie a soarelui lăsa o dâră prelungă pe suprafața oceanului, alcătuită din mii de scânteii și unduind odată cu valurile, ceea ce crea o impresie de lumină lichidă.

Priveliștea ne-a tăiat respirația. Ochii mi s-au umplut de lacrimi și am rămas astfel într-o reverie tăcută, incapabilă să vorbesc. Am privit amândouă imaginea spectaculoasă din fața noastră, culorile care se schimbau de la o clipă la alta, devenind din ce în ce mai închise, până când soarele a dispărut complet la orizont.

Eram ancorate în eternitate. Liniștea era desăvârșită, fiind tulburată doar de zgomotul molcom al valurilor care se izbeau de țărm.

Culoarea turcoaz a cerului s-a transformat în indigo. Luna a apărut de nicăieri, iar briza răcoroasă ne-a mângâiat pielea. Întreaga natură era liniștită.

Copleșită de spectacolul din fața mea, am simțit că îmi explodează inima de atâta frumusețe. Imensitatea mă apăsa. Îmi venea să plâng din cauza măreției spectacolului din fața mea. Conștiința mi s-a umplut de respect pentru întreaga viață și de recunoștință pură pentru ceea-ce-există. Obrajii îmi erau scăldați în lacrimi. Mă simțeam de parcă aș fi stat dintotdeauna pe acest doc, ca și cum aș fi fost ancorată în eternitate.

În seara următoare m-am decis să mă întorc pe acel doc, în speranța că voi re trăi experiența: măreția naturii și respectul profund în fața ei. Din păcate, ea nu s-a repetat. „Căutam” experiența fericirii din seara precedentă, dar însăși așteptarea mea mă împiedica să re trăiesc frumusețea simplă și subtilă a serii frumoase de vară, deși aceasta se afla chiar în fața mea. Am încercat să-mi amintesc în detaliu culorile vii din seara precedentă, dar spectacolul din această seară mi se părea palid prin comparație. Culorile erau „pastelate” de această dată, și deși erau încântătoare, nu mă mai fermecau la fel de tare. Cum-necum, farmecul nu mai exista, iar sufletul meu nu mai simțea la fel.

Sperând să invoc din nou acest sentiment, mi-am închis ochii. Am făcut un efort și mi-am imaginat culorile din seara precedentă în toată splendoarea lor. Îmi doream să re trăiesc fiorii bucuriei de dinainte, dar experiența era mult mai puțin intensă. Era ca și cum m-aș fi uitat la o fotografie veche de familie. Toate elementele erau de față, dar imaginea nu părea vie. Respectul refuza pur și simplu să îmi umple din nou conștiința.

Stăteam pe doc și priveam paradisul din fața mea, dar nu puteam vedea ceea ce se afla chiar sub nasul meu, căci eram prea ocupată cu *compararea* experienței cu cea de dinainte. Priveam imaginea prin filtrul trecutului, iar momentul prezent îmi apărea opac și obscur.

Același spectacol se desfășura chiar în fața mea, dar eu nu aveam ochi pentru el. Totul mi se părea diferit: culorile, miresmele, norii... Dat fiind că acestea erau diferite de imaginea pe care mi-o creasem deja în minte referitoare la un apus de soare de o frumusețe absolută, nu mai puteam simți omniprezența grației divine din jurul meu și mă simțeam dezamăgită.

În seara zilei următoare m-am dus din nou pe malul mării, dar *fără să mai am vreo așteptare*. Fusesem dezamăgită ultima dată. Nu mi se oferise decât o imagine palidă a gloriei sale de dinainte, un crâmpoi din divinitate. M-am uitat sceptică la ocean, în timp ce tălpile mi s-au afundat în nisip. Soarele se pregătea să apună.

Umbrele păreau să se alungească, iar nisipul a devenit dintr-odată mai răcoros. Cochilia ruptă a unei scoici îmi deranja un deget. Un val a umezit nisipul de sub tălpile mele, gâdilându-mă cu spuma sa, după care s-a retras. Luată prin surprindere, m-am lăsat prinsă în vraja momentului, la fel ca un copil, iar în inima mea s-a născut de nicăieri o bucurie tacită, aproape imperceptibilă. Privind nisipul, am observat că albul cochiliei care mă deranja se transforma în roz, iar când mi-am întors privirea inocentă ca să văd de unde apăruse această nuanță, am rămas siderată... Soarele se pregătea să se scufunde în ocean, iar frumusețea priveliștii mi-a tăiat din nou respirația. Inima mea a explodat de recunoștință și încântare, căci măreția vieții umplea întreaga atmosferă.

Nu îmi mai doream să fac comparații, să mă cramponez sau să păstrez în memorie acest moment. Am păstrat această stare de deschidere și de încântare până când soarele a dispărut complet.

Am păstrat în suflet multă vreme liniștea aceluia moment, iar când m-am întors acasă nu am simțit nevoia să vorbesc cu nimeni. Experiența era indescritibilă, și știam că dacă aș fi vorbit despre ea, m-aș fi proiectat în trecut. Experiența s-ar fi transformat astfel din nou într-o simplă etichetă, iar procesul mental pe care l-aș fi declanșat m-ar fi făcut să uit de pacea sufletească pe care o simțeam.

Exact așa acționează grația divină. Gândurile, ideile și experiențele din trecut nu pot fi proiectate în momentul prezent sau folosite pentru comparație, căci nu fac decât să ascundă grația și frumusețea realității din fața noastră.

Bucuria, încântarea și recunoștința nu pot apărea și nu ne pot umple inima decât atunci când *renunțăm complet la orice așteptare* și ne focalizăm atenția asupra momentului prezent. Ele sunt întotdeauna prezente, dar noi nu devenim conștienți de ele decât atunci când nu ne mai *gândim* la viitor și când nu mai dorim să retrăim o experiență din trecut.

Respectul este expresia naturală a inimii, dar nu devine manifest decât pe fundalul inocenței și minunării care nu au nimic de-a face cu așteptarea minții.

Nu se pune problema că un apus de soare a fost mai frumos decât celălalt. De altfel, nu apusul mi-a indus acea stare de fericire, căci aceasta nu are nimic de-a face cu imaginea percepută, ci cu *cel* care percepe această imagine. Sufletul nostru nu simte decât momentul prezent și este copleșit de propria lui percepție.



Respectul apare ca o expresie naturală a divinului din noi atunci când ne mulțumim cu momentul prezent, fiind în totalitate prezenți și deschiși în fața întregii creații, fără să ne gândim la trecut sau la viitor.

Atunci când respectul devin manifest, el este însoțită adeseori de o altă nuanță a grației: aprecierea. Dacă ne simțim copleșiți de recunoștință și de apreciere, noi simțim nevoia naturală de a onora și de a ne revărsa afecțiunea asupra frumuseții din fața noastră. Reveria și aprecierea sunt aripile aceleiași păsări. Respectul inspiră întotdeauna aprecierea, și ori de câte ori onorezi sincer ceva sau pe cineva, respectul apare la rândul lui. Cele două stări de conștiință merg mână în mână.

Istoria care urmează este una din poveștile mele favorite și are meritul de a te conecta cu puterea aprecierii, a recunoștinței și respectului. De aceea, relaxează-te și deschide-ți sufletul în fața acestei povești frumoase.

A fost odată o femeie care s-a rătăcit de pe calea ei. Ea s-a îngrășat, a ajuns să se disprețuiască și a căzut pradă depresiei. Deși nu-și dădea seama, mediul exterior a început să reflecte starea ei de spirit. Dezordinea din casă a devenit din ce în ce mai mare, iar ea simțea că nu mai are energia necesară pentru a arunca lucrurile inutile care continuau să se acumuleze în jurul ei. În jurul fotoliului ei s-au adunat mormane de reviste vechi, iar *Paginile Aurii* de lângă canapeaua ei erau pline de note de mână. Cărțile citite nu mai ajungeau pe rafturile lor, iar casa era înțesată de ziare citite doar parțial. Rămășițele

meselor nu ajungeau la coșul de gunoi decât după multe zile, covorul era plin de firimituri și de pete, iar pe măsuta de cafea se aflau programele TV din ultimele săptămâni, ascunzând telefonul cu bateria descărcată, care oricum nu mai suna decât rareori.

Sufrageria era atât de înțesată încât trebuia să îți croiești o cărare printre lucruri și nu aveai loc nici măcar să pui o farfurie pe masă. Ca să își facă loc pentru a mânca ceva, femeia se mulțumea să dea la o parte rămășițele ultimei mese, în timp ce butona distrată telecomanda, uitându-se la canalele pentru cumpărături.

Bucătăria era plină de vase și tacâmuri murdare, așa că după ce mânca, femeia își spunea: „Ce mai contează un vas în plus?” Prin urmare, îl adăuga la mormanul de vase. Coșul de gunoi era plin până la refuz și conținutul său ar fi trebuit să fie mutat într-un sac mai mare, dar numai gândul acesta o obosea teribil. Bucătăria i se umpluse de muște, așa că femeia a lăsat fereastra deschisă, în speranța că acestea vor pleca singure.

Dormitorul era plin de haine murdare aruncate peste tot, inclusiv pe pat. Seara, când se culca, ea se limita să adune grămada de haine într-un colț, atât cât să se poată strecura în pat.

Când se trezea, primul lucru care îi apărea în față era dezordinea din casă. Această imagine o deprima instantaneu, și cum nu mai avea demult haine curate, femeia s-a decis să nu se mai schimbe deloc. Într-o dimineață, sătulă de dezordinea din casa sa, ea s-a dus în sufragerie ca să își bea cafeaua, pe care și-a turnat-o într-un pahar de hârtie, astfel încât să nu mai fie nevoită să curețe ceașca. A început apoi să frunzărească ziarul zilei de ieri.

Majoritatea titlurilor citite nu o atrăgeau. Citise deja articolele cele mai interesante, iar acum și-ar fi dorit ceva nou. Dintr-odată, și-a dat seama că ziarul zilei de azi se afla probabil în pragul casei, dar când s-a gândit la efortul

de a-și pune halatul și papucii pentru a se furișa în fața casei astfel încât vecinii să nu o vadă în această stare deplorabilă, a alungat pe loc acest gând. S-a întors așadar la ziarul mai vechi și a continuat să îl frunzească fără nicio plăcere, în speranța că va găsi un articol interesant pe care îl trecuse cu vederea.

În timp ce încă mai reflecta dacă merită să facă efortul de a se duce să ia ziarul cel nou, s-a auzit soneria de la intrare. Femeia s-a uitat la ceas. Era 11:32. Cine putea suna la ora aceasta?

Soneria s-a auzit din nou. Fără niciun chef, femeia s-a dus în dormitor, și-a scos halatul de sub un morman de haine murdare, și l-a pus pe ea, după care s-a îndreptat către ușa de la intrare. Oricine ar fi fost vizitatorul ei, acesta refuza să plece. Convins probabil că soneria nu mergea, acum începuse să ciocănească în ușă.

„Bine, bine, vin, s-a gândit femeia, exasperată. De parcă nu aş avea altceva mai bun de făcut decât să răspund toată ziua la ușă...”.

Când a deschis ușa, soarele strălucitor al dimineții a luat-o prin surprindere, așa că nu l-a putut vedea bine pe străinul care stătea în pragul ușii. Acesta i-a întins un trandafir alb și i-a spus simplu:

– Ți-am adus o floare.

I-a pus apoi trandafirul în mână. Femeia a privit cu surprindere floarea, iar în inima ei s-a născut un strop de recunoștință.

Pentru o clipă, frumusețea florii a copleșit-o. Când și-a mai revenit puțin din această transă, ea și-a ridicat privirea ca să îi mulțumească amabilului necunoscut, dar acesta dispăruse. Femeia s-a uitat în toate direcțiile, dar pe stradă nu era nimeni. Străinul părea să se fi volatilizat.

Șocată și ușor amețită de lumina zilei, dar și din cauza experienței trăite, ea s-a întors în sufragerie, continuând să țină în mână trandafirul alb. A căutat pretutindeni o

vază, dar niciuna nu era la vedere, așa că s-a dus în bucătărie, unde a găsit un vas mic pentru flori într-un dulap în care nu mai umblase demult. L-a umplut cu apă și s-a pregătit să pună floarea în el, dar a observat că vasul era puțin prăfuit. Fără să-și dea seama de ce, ea l-a clătit bine, apoi a tăiat cotorul tulpinii și a așezat trandafirul în vas.

Când s-a întors în sufragerie pentru a găsi un loc pentru vas, femeia s-a trezit că merge ceva mai vioi ca de obicei. Ea a aruncat pe podea câteva reviste de pe măsuta de cafea și a făcut loc chiar în centrul acesteia, pentru a așeza aici darul neașteptat.

S-a așezat, dar înainte de a-și lua din nou ziarul, s-a uitat pentru o clipă cu intensitate la floarea oferită cu atâta generozitate de o persoană pe care nu o cunoștea. I-a remarcat astfel frumusețea petalelor, frunzele verzi, textura și striatiile bobocului. Nu îi venea să creadă că ceva atât de simplu putea avea atâta frumusețe. La urma urmelor, nu era decât un trandafir alb. Și totuși, părea ceva special. Femeia nu-și putea desprinde privirile de la el.

Când și-a deschis din nou ziarul cel vechi (nu ieșise suficient de departe ca să ridice de jos ziarul zilei de azi), ea s-a trezit că îl așează la loc pe masă, atrasă în continuare de frumusețea florii. Aceasta părea o rază de lumină prin comparație cu mizeria din jur, așa că femeia s-a gândit: „Acest trandafir este prea frumos ca să fie pângărit de murdăria din jurul lui”. Așa că a făcut rapid curat pe masă, după care a dus vechiturile în containerul mare din spatele casei.

Când s-a întors, a dat din nou să își deschidă ziarul, dar privirea îi era atrasă magnetic de trandafirul alb de pe măsută. Acesta era de-a dreptul splendid.

Fascinată de frumusețea lui, femeii i-a sărit în ochi – prin comparație – dezordinea din jurul măsuței pentru

cafea. „Of, Doamne, ce dezordine!, s-a gândit ea. Acest trandafir nu merită să stea într-un mediu atât de dizgrațios”. Ușor dezgustată, ea a început să facă curățenie prin casă. A adunat ziarele, și-a făcut ordine în reviste, a pus Paginile Aurii într-un sertar și cărțile înapoi în bibliotecă.

„Of, se poate respira în sfârșit în această casă, a oftat ea. Acum, frumosul meu trandafir are un loc în care să înflorească și să se dezvolte”.

A doua zi dimineața, când a intrat în sufragerie, a clipit nedumerită. Uitase complet de trandafir... dar acesta se afla la locul lui. Bobocul începuse să se deschidă, vrăjind-o din nou cu frumusețea lui. Pur și simplu îți tăia respirația. Femeia și-a revenit cu greu din această experiență sublimă.

În timp ce stătea astfel, încă vrăjită, ea a remarcat firimiturile de pe covor, petele de pe canapea și pâcla de pe geamul ferestrei. Contrastul cu frumusețea imaculată a trandafirului ei era atât de mare încât o deranja.

„Acest trandafir este prea special și prea frumos pentru a fi înconjurat de atâta mizerie”, s-a gândit ea. Prin urmare, s-a dus imediat în debara și a scos aspiratorul și produsele de curățat, apucându-se de treabă până când camera a început să sclipască de curățenie. A spălat ferestrele, a curățat tapiseria și a dat cu aspiratorul pe jos. A șters praful de pe cărți, apoi le-a așezat înapoi în bibliotecă. Și-a făcut ordine în reviste, a aruncat ziarele vechi, ba chiar și-a rearanjat mobila, astfel încât frumosul ei trandafir să aibă loc să respire și să continue să înflorească, dezvăluindu-și astfel splendoarea.

În sfârșit, la ora 4:00, ea a deschis o carte pe care își dorea să o citească de foarte mult timp, dar aceasta i-a căzut din mână, căci frumusețea din fața ei a copleșit-o din nou, părând să strălucească. Cum de îi era dat să se bucure de atâta splendoare? s-a întrebat ea, minunându-se.

În timp ce stătea în această reverie, din bucătărie i-a parvenit un miros nu tocmai plăcut. Amintea de mâncarea stricată și nu îi permitea să se bucure până la capăt de frumusețea din fața ei, fapt care a început să o irite.

Incapabilă să mai rabde, ea s-a dus în bucătărie și timp de câteva ore a curățat, a frecat și a dezinfectat fiecare centimetru pătrat, până când bucătăria a devenit la fel de curată ca un salon de spital. A aruncat gunoiul la container, a spălat vasele cu mașina, le-a pus la locul lor, a șters petele și a clătit fiecare cană.

Era deja miezul nopții. De aceea, femeia s-a întors în sufragerie, i-a aruncat o ultimă privire multiubitului ei trandafir, a stins lumina și s-a dus la culcare.

Dimineața, când s-a dus la bucătărie ca să își prepare cafeaua, a rămas uluită de lumina pe care o reflecta aceasta. Uitase cât de însorită era bucătăria ei. Dând să calce pe podeaua sclipitoare, și-a dat seama că picioarele ei erau lipicioase, căci nu se spălase în urma curățeniei de ieri. Nedorind să murdărească bucătăria ei impecabilă, ea s-a întors pe călcâie și s-a dus să facă un duș.

„Ce mizerie, s-a gândit ea imediat ce a intrat în baie. Nu am observat până acum că este o dezordine atât de mare”. S-a apucat imediat de treabă, frecând și spălând din nou fiecare centimetru de faianță și gresie, până când totul a început să sclipească de curățenie. Satisfăcută în sfârșit, ea a intrat sub duș și s-a spălat ca niciodată până atunci, ca și cum dușul ar fi fost cel mai important lucru din viața ei. Și-a frecat bine pielea cu un burete aspru, până când aceasta a devenit roză. Și-a spălat părul de două ori cu șampon, iar la sfârșit și l-a clătit cu cel mai parfumat balsam de păr pe care îl avea. După ce s-a șters cu prosopul, și-a dat cu cel mai proaspăt deodorant, după care și-a pus din nou halatul, care părea însă ușor murdar prin comparație cu curățenia sclipitoare din jur.

În sfârșit, și-a terminat cafeaua și s-a întors cu o ceașcă aburindă în sufragerie, pentru a-și admira din nou

multiubitul trandafir. Trecuse demult de orele dimineții, dar acest lucru nu o deranja, căci se simțea curată și proaspătă, așa cum nu se mai simțise de multă vreme. De aceea, putea sta oricât de mult dorea să își admire floarea.

La fel ca și până atunci, frumusețea neasemuită a acesteia a luat-o prin surprindere, așa că ochii i s-au umplut de lacrimi. Cum de avusese norocul să primească în dar atâta frumusețe? Femeia i-a mulțumit cu inocență florii, iar starea de grație care a învăluit-o era atât de mare încât a căzut în genunchi, copleșită de recunoștință. Viața i se părea din nou frumoasă.

În timp ce stătea astfel, ea și-a dat seama că nu mai simțise niciodată în viață o stare atât de profundă de extaz. „Cred că trandafirul acesta are ceva divin”, s-a gândit ea. A trecut astfel timpul, fără ca ea să observe. Când umbrele din casă au început să devină mai lungi, ea s-a gândit că se lasă seara.

Dintr-odată, și-a dat seama cu nemulțumire că halatul ei murdar nu se mai încadra în peisaj. Totul sclipea de curățenie în jur, mai puțin el. Nedorind să pângărească splendoarea sublimă a trandafirului în niciun fel, s-a dus imediat la mașina de spălat și l-a aruncat în ea. Cu această ocazie, s-a gândit să pună la spălat și alte rufe albe adunate demult.

Când a intrat în dormitor ca să aducă rufele, a rămas șocată de mizeria de aici. Hainele erau aruncate peste tot. Oare cum de nu observase până atunci? Parcă prin camera ei ar fi trecut un uragan!

Dezgustată și ușor șocată că lăsase lucrurile să meargă atât de departe, femeia a ridicat de pe jos toate hainele, le-a sortat și le-a pus la spălat. A fost nevoie să pună mașina de cinci ori ca să le spele pe toate. În timp ce rufele erau spălate, ea și-a propus să își facă curățenie inclusiv în garderobă, pe care a golit-o complet. „M-am săturat de rochia asta. Nu am mai purtat-o de ani

de zile...”, și-a spus ea, punând-o deoparte. Încetul cu încetul, dulapul s-a golit aproape complet. „O să donez aceste haine unei organizații caritabile. Nu am cu adevărat nevoie de ele. Sunt doar vechituri care s-au adunat locul și pe care nu mai am de gând să le port vreodată”.

A scos apoi așternuturile, le-a spălat și le-a călcat, după care a dat cu aspiratorul și a frecat fiecare centimetru pătrat.

În final, dormitorul a devenit la fel de curat ca sufrageria, baia și bucătăria. Dat fiind că s-a făcut din nou miezul nopții, femeia s-a dus în sufragerie, i-a aruncat o ultimă privire plină de iubire trandafirului ei, după care s-a scufundat într-un somn dulce și odihnitor în așternuturile ei proaspăt spălate și călcate. A dormit neîntoarsă, fără să aibă niciun vis.

A doua zi dimineață, când s-a trezit, a observat o lumină caldă care îi inunda dormitorul. A sărit vioaie din pat, dându-și seama că era ora răsăritului, pe care nu îl mai văzuse de când era copil. Imaginile erau spectaculoase. Cu pasul vioi, s-a îndreptat către bucătărie, și-a făcut cafeaua și i-a adăugat un praf de scorțișoară pentru deliciul gustului, după care s-a dus în sufragerie pentru a-și admira neprețuitul trandafir.

Acesta era acum complet înflorit, strălucitor, voluptuos și splendid. Copleșită, femeia s-a pus din nou în genunchi, mulțumind pentru trandafirul primit, după care s-a întrebat dacă mai poate face ceva pentru a-i aprecia splendoarea. Era copleșită de recunoștință, neștiind cum să îi mulțumească frumuseții pentru că își intersectase destinul cu viața ei.

S-a ridicat apoi în picioare și s-a dus la fereastră, pe care a deschis-o pentru a-i permite aerului curat să intre în casă, după care s-a așezat la loc, cu mișcări ușoare, pentru a nu tulbura liniștea desăvârșită care o cuprinsese, și a început să își contemple trandafirul într-o stare de adorație deschisă.

Complex relaxată, s-a abandonat în totalitate în fața acestei frumuseți, scufundându-se în ea. Nimeni și nimic nu îi mai putea distra acum atenția. Nu mai existau decât ea și trandafirul ei. Simplitatea acestuia era perfectă și îi oferea un crâmpiei de desăvârșire.

A trecut astfel timpul. Femeia își adora trandafirul, iar acesta o învăluia în frumusețea și parfumul lui sublim.

S-a auzit din nou soneria de la intrare. Femeia a tresărit, smulsă pentru o clipă din reveria ei, după care s-a îndreptat către ușă, fără să observe că pașii ei de-abia atingeau podeaua, atât de ușori deveniseră.

Când a deschis ușa, ochii i s-au adaptat rapid la lumina soarelui de dimineață, iar ea a văzut fața preocupată a vecinei sale.

– O, bună, Margaret, i-a spus aceasta. Îmi pare rău că te deranjez. Doream să știu dacă te simți bine... În fața casei tale s-au adunat zierele pe trei zile, și cum mașina ta se află parcată în față nu știam ce să mai cred. Am vrut doar să mă asigur că ești bine.

– Îmi pare rău că ți-ai făcut griji pentru mine, i-a răspuns ea. Păi... am fost puțin ocupată... dar altfel sunt bine... Vrei să intri și să bei un ceai?

Vecina a fost de acord, dar a continuat să o privească cu uimire pe Margaret. La un moment dat, nu a mai răbdat-o inima și i-a spus:

– Margaret, nu știu ce ai făcut, dar strălucești pur și simplu... Nu-mi vine să-mi cred ochilor... Care este secretul tău? Arăți minunat.

Surprinsă de complimentul neașteptat și dându-și seama că observația vecinei sale era absolut sinceră, deși aceasta era la fel de surprinsă ca și ea, Margaret nu prea știa ce să îi răspundă. După o mică ezitare, i-a spus:

– O, nu, Karen. Cred că greșești. Cred că proiectezi asupra mea frumusețea unui trandafir alb pe care l-am primit recent. Strălucește pur și simplu. Probabil că îi simți prezența de aici. Vino în sufragerie; nu o să-ți vină să crezi ce frumos este.

Cele două femei s-au îndreptat către sufragerie, unde au admirat împreună trandafirul. Karen se uita când la floare, când la Margaret. Tăcerea începea să devină stânjenitoare.

– Nu, Margaret, i-a spus ea în sfârșit. *Tu* ești cea care se înșeală. Nu trandafirul strălucește, împrumutându-ți frumusețea lui, ci invers. Lumina pe care o emani face ca trandafirul să pară încă și mai frumos, dar chiar și așa floarea pălește prin comparație cu tine. Tu strălucești la fel ca soarele. Trandafirul este înfrumusețat de prezența ta luminoasă.

Uluită, Margaret s-a dus în fața oglinzii din hol și și-a privit reflexia feței. Nu-și mai amintea să fi arătat vreodată astfel. Emană literalmente frumusețe, strălucind la fel de intens ca și soarele.

În acel moment, ea a realizat puterea incredibilă a respectului. Tot ce făcuse fusese să aprecieze frumusețea trandafirului, să îl îngrijească cu dragoste, să îi creeze un mediu plăcut și binecuvântat, în care să înflorească. De-a lungul acestui proces, fusese ea însăși binecuvântată. S-a înclinat cu adorație în fața strălucirii sacre a florii și a devenit ea însăși strălucitoare.

Atunci când faci o reverență în fața vieții, sinele tău te determină să o onorezi și să o prețuiești. De-a lungul acestui proces, devii tu însuși demn de a fi onorat și prețuit. Binecuvântând, devii tu însuși binecuvântat. Iubind, devii tu însuși demn de iubire.

Aprecierea și respectul sunt cele două aripi ale aceleiași păsări. Niciuna nu poate exista fără cealaltă, iar cu ajutorul lor te poți înălța spre grația divină.



O invitație la apreciere și respect

Există vreun aspect al vieții tale pe care l-ai tratat cu nepăsare, lăsându-l să lăncezească și să se îmbâcsească? Ai lăsat ceva din viața ta să se atrofieze datorită lipsei de preocupare, eventual până la destrămare?

Începe prin a analiza realitatea materială din viața ta. Ia-ți lucrurile din casă la puricat. Deschide toate sertarele, toate dulapurile și toate debaralele, și renunță la toate lucrurile care s-au acumulat, pe care nu le folosești în mod curent și pe care nu ai intenția să le folosești în viitorul apropiat. Oferă-le cuiva care are cu adevărat nevoie de ele și care le-ar aprecia mai bine, folosindu-le. Dăruiește-le unui prieten, unei persoane dragi sau unei organizații caritabile. Fă-ți curat în sertare și în dulapuri, păstrând numai acele lucruri pe care le folosești cu adevărat, arătând astfel că le prețuiești sincer. Nu sta pe gânduri. Fii onest și sincer cu tine însuși. Dacă nu ești sigur că merită să păstrezi un anumit lucru, renunță la el.

În continuare, fă-ți ordine în garderobă și în debaraua cu pantofi. Renunță la toate articolele care nu-ți mai vin sau pe care nu le porți în mod curent. Adaugă la ele toate cadourile primite de-a lungul vremii dar care nu ți-au plăcut niciodată, sau cele care ți-au plăcut în magazin, dar pe care le-ai detestat de îndată ce le-ai cumpărat și le-ai încercat acasă. Nu ezita.

Continuă făcând curat în dulapurile și pe rafturile din baie. Aruncă tuburile cu pastă de dinți începute, dar pe care nu le-ai terminat și care s-au uscat între timp, medicamentele expirate, parfumurile nefolosite care s-au îmbâcsit, cremele cu termen de garanție demult depășit.

Verifică-ți apoi bucătăria. Există vreun set de vase sau de tacâmuri pe care nu le folosești în mod curent? Ai mai multe versiuni din același tip de recipiente, dar nu îl folosești decât pe cel mai nou dintre ele? Dacă da, renunță la celelalte. Procedează la fel și cu ceșcuțele sau farfuriile vechi și ciobite, pe care oricum nu mai ai de

gând să le folosești. Nu te lăsa cuprins de nostalgie. Păstrează numai ceea ce iubești cu adevărat, și dăruiește sau aruncă restul.

După ce ai scăpat de articolele inutile, examinează-le pe cele care *îți plac cu adevărat*. Trebuie acestea spălate, reparate, date la curățat, călcate, ajustate sau modificate în vreun fel? Ce poți face pentru a le prețui, făcându-le să redevină strălucitoare și frumoase, la fel ca atunci când au fost noi?

În următoarea săptămână, fă tot ce îți stă în puteri pentru a le restaura. Procedează astfel cu articolele de îmbrăcăminte sau încălțăminte, cu calculatorul, aspiratorul, celelalte aparate, ornamentele, etc. Fă-ți timp pentru a le face să arate ca noi, astfel încât întreaga ta casă să strălucească și să emane respect și afecțiune.

Procedează la fel cu casa sau cu apartamentul tău. Fă o curățenie generalizată. Curăță covoarele, mobila, geamurile, mesele, sertarele și rafturile, ba chiar debaralele și garajul. Fă-ți casa să strălucească literalmente de curățenie. Arată-i că o apreciezi și că o respecti, îngrijind-o. Ia fiecare lucru la mână și recunoaște-i valoarea în viața ta. Apreciază cu adevărat această binecuvântare.

De-a lungul acestui proces, în tine se va naște o stare profundă de respect în fața frumuseții, măreției și binecuvântării vieții.

Treci apoi la tine însuși. Te tratezi cu neglijență și nepăsare, sau cu respect și cu afecțiune? Îți neglijezi cumva sănătatea? Sari peste mese? Eviți exercițiile fizice? Ai uitat ce înseamnă răsfățul? Te îmbraci sau arăți neglijent?

Începe cu un duș cald, și în timp ce te săpunești din cap până-n picioare, realizează binecuvântarea de a avea brațe, picioare și un trunchi cu ajutorul cărora să experimentezi viața. În timp ce îți speli părul, conștientizează cât de norocos ești pentru că ai un șampon și un

balsam bun de păr. Realizează faptul că meriți tot ce are viața mai bun de oferit.

Înainte de a mânca, întreabă-te ce dorești să îi oferi corpului tău dacă îl apreciezi cu adevărat. Cât de mult trebuie să îl antrenezi prin exerciții fizice? Dacă ai un respect deosebit pentru tine însuși, cât de mult ar trebui să practici zilnic meditația, contemplația și liniștea interioară? Cum dorești să îți îmbraci corpul, ținând cont că este templul lui Dumnezeu și sediul sinelui tău divin?

Dacă tot suntem la capitolul aprecierii de sine, poate că ai merita să te răsfеți puțin, oferindu-ți o plimbare prin natură, sau o distracție rafinată. Experimentează *plener* ce înseamnă aprecierea și prețuirea de sine. Gândește-te că ai această opțiune în fiecare moment.

În săptămâna care urmează sau oricând consideri necesar (chiar mai devreme, dacă preferi), trece-ți în revistă relațiile. Gândește-te cât de binecuvântat ești că ai aceste persoane în viața ta. Fă ceva pentru a le aprecia în mod activ. Complimentează-le sincer, nu doar referitor la înfățișarea lor exterioară, ci și la trăsăturile lor de caracter. Fă o listă cu calitățile pe care le apreciezi și le admiri la ele. Gândește-te cât de norocos ești să ai astfel de oameni în viața ta, și dovedește-ți recunoștința prin cuvinte și prin gesturi. *Onorează-i*, chiar dacă faci acest lucru o singură dată. Experimentează puterea aprecierii și recunoștinței care îți inundă sufletul atunci când îi respecti și îi apreciezi pe cei dragi.

Optează apoi în mod conștient pentru a-ți face din apreciere și respect un mod de viață. *Fă-ți timp* pentru a savura clipa și nuanțele subtile ale momentului prezent. Liniștește-ți mintea, fii prezent și deschis în fața *realității-care-există*.



Aprecierea este întotdeauna o opțiune. Atunci când o alegi, respectul apare instantaneu. Tot ceea ce apreciezi în mod sincer capătă o aură sacră. Sufletul tău devine astfel copleșit de recunoștință, de smerenie și de încântare.

Aprecierea realității așa cum este ea ascunde în sine o putere uriașă. Un singur moment petrecut în starea de apreciere este suficient pentru a-ți inunda sufletul de recunoștință. În acest fel, te simți *tu însuși* onorat de grația divină, care îți umple viața de bucurie.

Cu cât vei aprecia mai mult viața, cu atât mai mare va fi bucuria pe care o vei simți. Cu cât bucuria va fi mai intensă, cu atât mai mare va deveni respectul tău față de ea. Cu cât vei fi mai plin de respect, cu atât mai tare te vei deschide și cu atât mai dăruit vei practica aprecierea. Și astfel, cercul se închide: aprecierea conduce la respect și la recunoștință, care atrag după sine o apreciere și mai intensă.

Frumusețea acestui proces constă în faptul că îți stă în permanență la dispoziție. Dacă dorești, îl poți practica chiar acum, apreciind ceea ce există în jurul tău timp de câteva minute, dovădindu-ți astfel respectul și iubirea. Dacă vei face acest lucru, vei simți cu siguranță freamătul respectului ieșind la suprafață din interiorul tău.

Alegerea îți aparține. Infinitatea te iubește atât de mult încât îți permite să faci în fiecare clipă această alegere.

Aprecierea și respectul –

Sunt cele două aripi ale grației divine.

Cu ajutorul lor,

Tu te poți înălța beatific pe cerul libertății.

5. Emoțiile

*Dacă te vei scufunda în emoțiile tale,
căutându-le esența, vei descoperi aici pacea pe care o cauți.*

*Emoțiile sunt cele mai bune prietene ale tale.
Ele sunt poarta care se deschide către sufletul tău.*

Când m-am trezit în această dimineață și am simțit imboldul de a scrie un capitol despre emoții în contextul libertății interioare, am rămas destul de surprinsă, dar în curând mi-a devenit limpede de ce trebuia să scriu neapărat despre sentimente într-o carte care tratează despre prezența nemărginită a infinității.

Adeseori, noi avem prejudecata că emoțiile noastre interferează cu experiența păcii supreme, distrăgându-ne din starea de calm lăuntric. Ele *par* să ne limiteze experiența libertății interioare și să ascundă câmpul nemărginit al grației divine, a cărui natură este vastitatea, libertatea și *absența* emoțiilor.

Există foarte multe concepte greșite legate de emoții. Multe tradiții vorbesc despre *depășirea* emoțiilor, ca și cum acestea ar fi „rele”, împiedicându-ne să fim la unison cu conștiința divină. Ni se induce astfel convingerea că iluminarea nu poate avea loc decât dacă ne *eliberăm* de emoțiile noastre, ca și cum acestea ne-ar înlănțui în iluzia vieții.

Chiar dacă nu suntem familiarizați cu concepte precum transcendența și non-atașamentul, noi suntem învățați de la o vârstă fragedă că există emoții „bune” și „rele”. Când eram mici, dacă nu

doream să mergem la școală și începeam să plângem, mama ne punea repede la punct, încheind cu cuvintele: „Gata, dragă, șterge-ți lacrimile. Trebuie să mergi la școală. Capul sus...”.

Încă din primii ani de viață, noi am învățat că emoțiile „rele” nu sunt binevenite și că numai cele „bune” sunt permise. Ori de câte ori ne-am simțit speriați, rușinați, răniți sau furioși, am fost învățați să ne ascundem aceste emoții și să afișăm o mină puternică. Astfel de sentimente „negative” ne făceau să părem slabi în fața restului lumii, și mai ales în fața celor mai puternici decât noi.

În scurt timp am învățat să ne blocăm instantaneu orice emoție puternică și să afișăm o dispoziție mai confortabilă pentru restul lumii. Chiar dacă am simțit de multe ori nevoia de a ne retrage în camera noastră pentru a ne manifesta deschis nevoile emoționale, am învățat să ne înfrânăm lacrimile, să ne convingem că nu merită să le dăm curs, ba chiar să ne simțim rușinați din cauza slăbiciunii noastre.

Emoțiile au devenit o invitație la luptă. Am învățat astfel de mici să ne opunem tuturor stărilor de spirit pe care societatea le consideră prea emoționale și ne-am creat strategii de anihilare, negare și transmutare a acestor emoții. Ne-am creat argumente împotriva lor, le-am proiectat asupra altora și i-am învinovățit pe aceștia, ne-am acuzat pe noi înșine pentru că le simțim și ne-am creat strategii pe termen lung de suprimare a lor. Ne-am obișnuit să fumăm, să bem alcool, să mâncăm în exces, să ne uităm ore în șir la televizor sau să citim cărți și articole lipsite de semnificație numai pentru a ne amorti emoțiile considerate inacceptabile pentru ca acestea să nu ne distrugă pacea interioară, acceptarea de sine și mai ales acceptarea din partea societății.

Emoțiile au devenit astfel principalii vinovați, care trebuiau distruși cu orice preț, pentru a nu ne distruge la rândul lor.

Lupta a fost acerbă, căci aceste emoții „demoniace” mocneau tot timpul în interiorul nostru, abia așteptând să își ridice capul, iar sarcina noastră a fost să le supunem, să le ținem cu capul la fund, să le strivim, să scăpăm de ele și să le împingem înapoi în labirintul subconștientului nostru – în uitare, acolo unde este locul lor.

Unele tradiții spirituale le impun adepților lor să repete *mantr*e sau incantații ori de câte ori simt vreo emoție „negativă”, pentru a evita astfel efectele neplăcute și pentru a-și focaliza atenția asupra Divinității. Altele le solicită aspiranților să execute privațiuni extreme de hrană și de alte necesități, să se lupte cu elementele, să își flageleze corpul sau să țină posturi prelungite, pedepsindu-și astfel trupul pentru că este un vas impur, care dă naștere acestor emoții „rele”.

Unii yoghini meditează în peșteri ani la rând, preferând să nu se angreneze în viața de zi cu zi și în activitățile care ar putea da naștere unor emoții puternice, pentru a nu se confrunta astfel cu „demonii lumești”. Religiiile occidentale au confesionale sau le impun enoriașilor să facă mărturisiri complete în fața congregației referitoare la sentimentele lor păcătoase și la impulsurile impure. Ei primesc apoi pedepse al căror grad de dificultate depinde de gravitatea emoției sau impulsului mărturisit, pentru a fi absolviți astfel de păcat.

Aproape că nu există tradiție religioasă care să nu facă referiri la importanța suprimării sau cuceririi expresiei naturale a sentimentelor umane, iar puținii oameni care au reușit să se purifice suficient de mult de emoțiile negative sunt considerați sfinți sau înțelepți.

Oriunde privim, în orice domeniu al vieții – laic sau religios –, viața pare să conspire pentru a ne ucide emoțiile și pentru a ne suprima sentimentele naturale. Toată lumea pare unanim de acord cu condiționarea culturală care spune că marea majoritate a emoțiilor sunt ceva rău și că trebuie reprimare cu orice preț.

În aceste condiții, nu este de mirare că nu putem experimenta starea de pace, căci ne luptăm tot timpul cu inamicul, iar acesta nu ne dă nicio clipă de răgaz. De îndată ce dăm gata un regiment, în urma acestuia apare următorul val de emoții, iar acest ciclu nu se încheie niciodată. Toți oamenii duc această bătălie, dar nimeni nu o poate câștiga.

Emoțiile fac parte integrantă din ființa umană și vor continua să apară atât timp cât vom continua să respirăm și să fim în viață.

Este ca și cum am lupta cu propriul nostru sine, cu natura noastră umană. Din păcate, această bătălie este pe cât de inutilă, pe atât de epuizantă. Este la fel de inefficientă ca și încercarea de a ne împotrivi fluxului pe malul mării. Nimeni și nimic nu poate opri forța acestuia și orice rezistență opusă nu face decât să ne golească de energie.

Adevărul este că cea care ne împiedică să atingem starea de pace și de bunăstare interioară este chiar lupta noastră cu emoțiile. Cine depune un efort atât de mare pentru a opune rezistență fluxului natural al vieții nu mai are energie pentru a trăi bucuria inerentă acesteia.

Noi ne aflăm tot timpul pe câmpul de luptă, în război cu noi înșine. Rezistența pe care o opunem ne anihilează pacea interioară și ne împiedică să ne simțim împliniți. Nu emoțiile „negative” fac acest lucru, ci *lupta* noastră cu ele. Nu sentimentele noastre ne împiedică să ne simțim bine, ci ferocitatea cu care ne împotrivim lor.

Noi am devenit astfel războinici și ne luptăm cu un dușman-fantomă numit emoție. Când bătălia devine prea mult pentru noi, cădem în depresie și în amorțeală, astfel încât durerea acută produsă de bătălie să nu mai ajungă la noi. Apelăm astfel la terapeuți care să ne ajute să ieșim din zona de război, la medici și la psihiatri care ne prescriu medicamente ce ne blochează trăirile prea intense. Ne angrenăm în tot felul de activități inutile care ne amorteșc mintea și ne împiedică să simțim: show-uri de televiziune nesfârșite și fără conținut, spălatul mașinii sau al covoarelor, deși acestea sunt curate, jocuri de noroc, bârfe referitoare la problemele celorlalți oameni – totul cu scopul de a ne evita propriile sentimente. Alteori, ridicăm pentru o clipă steagul alb și cerem să fim cruțați: ne rugăm la Dumnezeu și îi solicităm compasiunea sau apelăm la un maestru iluminat și învățăm să medităm și să recităm *mantră*. Obținem astfel o scurtă pauză, după care bătălia reîncepe din nou.

Nu ne trece nicio clipă prin minte să renunțăm la luptă... să încetăm bătălia.

Cine știe? Poate că ar trebui să ne schimbăm „meseria”. Poate că nu suntem făcuți să fim războinici și să ne luptăm împotriva vieții. Din păcate, nimeni nu ne oferă vreodată o alternativă. Încă de când ne-am născut, societatea ne-a declarat: „O, bine. A sosit un alt soldat. Copile, i-ați armura și scutul, și intrați pe câmpul de luptă. Viața este o bătălie, și deși nu ai sorți de izbândă, datoria ta este să te lupti cu valul emoțiilor, orice s-ar întâmpla. Dacă o vei apuca pe calea indicată de noi, vei primi o medalie de onoare. Dacă vei cădea pradă slăbiciunilor, te vom ostraciza. Știm că este o misiune imposibilă, dar acestea sunt regulile jocului. Păstrează-ți curajul. Iar acum, du-te la luptă, tinere!”

Ce s-ar întâmpla însă dacă te-ai decide să *nu* joci acest joc? Dacă ți-ai spune: „Nu, nu vreau să fiu pușcaș marin. Nu m-am înrolat niciodată în armată”? Ce s-ar întâmpla dacă ai renunța să mai opui rezistență? Dacă te-ai împotrivi luptei?

Ce s-ar întâmpla dacă ți-ai spune: „Mă deschid cu bunăvoință în fața tuturor emoțiilor, pe care le primesc și le accept în oceanul iubirii mele, care este întotdeauna prezent”? Ce s-ar întâmpla dacă ai descoperi că viața nu este un câmp de bătălie, ci un spațiu infinit în care domnesc încrederea, deschiderea și iubirea?

În sfârșit, ce s-ar întâmpla dacă ai lăsa fluxul sentimentelor create de viață să evolueze liber în acest spațiu infinit? Dacă nu ai mai opune niciun fel de rezistență fluxului natural al vieții? Mă întreb sincer: ce s-ar întâmpla?

Există o regulă imuabilă a jocului care spune că *toate lucrurile împotriva cărora te opui persistă*.

Rezistența ta în fața emoțiilor nu face decât să le perpetueze. Emoțiile nu se simt binevenite să apară și să dispară în mod natural decât atunci când te abandonezi în totalitate în fața lor, atunci când te deschizi și le accepți. Rezistența pe care le-o opui nu le anihilează, ci le face să devină încă și mai puternice. La fel ca orice altă energie, rezistența atrage rezistență, adică o forță opusă și egală cu ea.

A sosit timpul să renunți la luptă și să îți întâmpini inamicul cu brațele deschise. Dacă vei lăsa jos armele și scutul de protecție și dacă îți vei privi în ochi „dușmanul”, vei constata că el are chipul tău. Nu există nicio diferență între el și tine. El este cea mai umană dintre ființele umane. Este prietenul tău, iar acest prieten este Sinele tău.

Așadar, te invit să lași jos armele, dragul meu cititor, și să întâmpini cu brațele deschise întreaga viață. Vechiul tău inamic se va dovedi astfel cel mai bun prieten al tău, și vei înțelege atunci că adevăratul tău dușman a fost rezistența, nu emoțiile tale.

A sosit timpul să te împrietenești cu emoțiile tale. Acestea reprezintă păzitorul porții dincolo de care se află Sinele tău.

De aceea, îți propun să îți examinezi acum emoțiile... Ce simți?... Permite-i chiar acum unei emoții să se ridice la suprafața conștiinței tale... Indiferent care este ea... Dacă te vei deschide cu adevărat, vei descoperi că emoțiile ies ușor la suprafață. La urma urmelor, ce este o emoție? Este o simplă senzație corporală. Unele emoții sunt plăcute și confortabile, în timp ce altele nu sunt, dar în ultimă instanță ele nu sunt altceva decât reacții fizice la substanțele chimice pe care le secretă corpul tău. Tu ai opțiunea de a te opune acestui flux sau de a te deschide în fața lui, lăsându-l să curgă liber.

Dacă optezi pentru a-i opune rezistență, pentru a-l suprima, nu vei face decât să îți împingi emoțiile adânc în subconștient, de unde vor ieși din nou la suprafață, mai puternice și când te vei aștepta mai puțin.

Pe de altă parte, dacă le vei întâmpina cu bunăvoință, ele vor ieși ușor la suprafață, le vei putea experimenta plenar, după care vor dispărea la fel cum au apărut, căci și-au îndeplinit misiunea. Atât timp cât nu creezi o poveste dramatică în jurul lor, lăsându-le să se manifeste până la capăt, fără nicio examinare sau analiză, ele se vor dizolva pentru totdeauna în conștiința ta, căci unicul lor rol a fost să fie experimentate. În acest fel, nu le vei refuza și nu le vei întemnița în cotloanele subconștientului tău. În cazul în care constată că sunt întâmpinate cu bunăvoință și că sunt perfect libere să se manifeste, emoțiile sfârșesc prin a se dizolva în oceanul

iubirii din care au provenit, fără să te mai tulbure și fără să mai revină vreodată.

Cea care le menține în viață este rezistența pe care le-o opui, căci emoțiile nu își pot înceta existența până când nu apucă să fie experimentate.

Îmbrățișarea iubirii este opusul rezistenței. Ea se adresează emoției și îi spune: „Vino, draga mea. Ești binevenită. M-am luptat suficient cu tine. A sosit timpul să te manifesti plenar”. În acest moment, emoția se simte atât de acceptată în brațele iubirii tale încât apare și dispare în mod natural, la fel ca ridicarea și scăderea nivelului mării în timpul unei maree.

Ai văzut vreodată un copil jucându-se în țarcul său cu jucării? El poate sta oricât de mult aici, perfect mulțumit și satisfăcut, savurându-și inocența existențială. Dacă simte o emoție puternică, el nu îi opune niciun fel de rezistență, ci se deschide și o experimentează plenar. Aparent fără niciun motiv, copilul râde, chicotește, bate din palme și se bucură, lăsând emoția fericirii fără motiv să se manifeste prin conștiința sa. Dacă simte un disconfort, copilul se strâmbă, se îmbufnează, își strânge pumnii și plânge. Această stare îi trece însă repede, iar el continuă să fie la fel de deschis în fața vieții, pentru a vedea ce urmează. De pildă, observă o jucărie nouă și o privește fascinat, uitând complet de disconfortul de dinainte. Dacă îi atrage atenția ceva din afara țarcului său, la care nu poate ajunge, el începe să scoată sunete de frustrare. Noua sa stare îi trece însă la fel de rapid, iar el rămâne în continuare ancorat în existența pură.

Vasta paletă a emoțiilor umane dansează prin fața conștiinței copilului. Acesta nu a apucat să învețe că *trebuie să opună rezistență emoțiilor sale* (nu și-a primit încă armura și nu s-a angrenat în marea bătălie), așa că sălășluiește în inocența sa și își lasă sentimentele naturale să apară și să dispară liber pe cerul conștiinței sale. În ultimă instanță, el nu este însă afectat de niciuna dintre ele. El nu se cramponează de emoțiile sale, iar acestea dispar la fel de ușor cum au apărut, căci nu întâmpină niciun fel de

rezistență. La fel ca valul unei mării, ele se ridică la suprafața conștiinței sale, sunt experimentate în totalitate, după care dispar în neființă. Esența copilului nu se modifică în niciun fel și nu este afectată de emoțiile sale. Ea rămâne deschisă și liberă.

Din păcate, de îndată ce copilul începe să înțeleagă cuvintele părinților săi, aceștia încep vastul proiect de instruire a sa, învățându-l să devină un soldat angrenat pe câmpul de luptă cu emoțiile sale, iar copilul începe să își suprime, să își subjuge, să își amortească și să își nege sentimentele naturale și simple care încearcă să se manifeste pe cerul conștiinței sale.

Așa cum spuneam, mă întreb ce s-ar întâmpla dacă noi *nu* am mai opune niciun fel de rezistență în fața emoțiilor noastre... Ar fi esența noastră afectată în vreun fel de acestea?

Aud foarte mulți adulți spunând: „Mă simt deconectat de mine însumi. Nu mai reușesc să intru în contact cu eul meu *real*. Am auzit că în interiorul nostru există un potențial uriaș, dar nu reușesc să îl accesez pe al meu. Simt că este prezent, dar nu reușesc să trec de obstacolele interioare care îmi blochează accesul la el. Nu știu cum trebuie să procedez”.

Așa este! Oamenii au pierdut accesul la Sinele lor infinit, la esența lor, la inima lor, tocmai pentru că s-au luptat întreaga viață cu sentimentele lor, *negându-le*, deși acestea nu sunt altceva decât expresia naturală a propriei lor esențe. Cine neagă expresia emoțiilor sale se neagă *pe el însuși*. El pierde contactul cu sinele său și se simte separat, deconectat, singur, amorțit și inert.

Pe de altă parte, ori de câte ori apare o emoție, aceasta reprezintă o invitație deschisă la reconectare, la experimentarea Sinelui real. Ea îți permite accesul la esența ta și reprezintă o poartă de acces la sufletul tău.

Emoțiile pe care le suprimăm reprezintă calea de întoarcere la sinele nostru, la iluminare, la starea de libertate. Noi am încuiat poarta emoțiilor, și astfel am pierdut accesul la esența noastră.

Mulți adulți doresc să experimenteze conștiința divină și să își descopere adevărul lăuntric al ființei lor, dar ori de câte ori se confruntă cu o emoție, ei o resping. În acest fel, ei își refuză singuri oportunitatea de a se deschide în fața infinității. Dumnezeu le răspunde la rugăciune, dar ei ignoră răspunsul lui, căci acesta nu le parvine în forma așteptată de ei.

Teama și celelalte emoții negative pe care încerci să le suprimi reprezintă de fapt poarta de acces către sufletul tău.



Cu mulți ani în urmă am trăit o experiență extrem de puternică, ce mi-a schimbat viața și relația cu propriile emoții, făcându-mă să mă deschid în fața infinității. Experiența a fost atât de profundă încât din ea s-a născut metoda *Călătoriei*, o metodă terapeutică originală de lucru cu corpul și mintea care a devenit mai târziu cunoscută în întreaga lume.

Până la acel moment ieșit din comun nu am realizat niciodată că toate emoțiile reprezintă deschideri potențiale către Sinele suprem. În cel mai bun caz le consideram o neplăcere pe care trebuia să o tolerez. În cel mai rău, le priveam ca pe un obstacol uriaș pe care trebuia să îl depășesc și de care trebuia să mă eliberez. Nu m-am gândit însă niciodată la posibilitatea ca ele să reprezinte o cale de acces la esența mea, și implicit la iluminare.

Cu alte cuvinte, nu mi-am dat niciodată seama că emoțiile merg mână în mână cu iluminarea, iar până la acea experiență am crezut tot timpul că cele două se exclud reciproc. Mai târziu, am realizat că fiecare emoție în parte reprezintă un dar. Este ca și cum esența mea mi-ar întinde o mână, invitându-mă să pătrund în Sinele meu. De atunci, emoțiile mi-au devenit cei mai buni prieteni, și la fel ca orice prieten adevărat, ele scot la iveală tot ce este mai bun în mine, iubirea și înțelepciunea dinlăuntru meu.

Sentimentele sunt un dar neprețuit, pe care nu îl putem ignora. Ele reprezintă o invitație să ne întoarcem acasă, la Sinele nostru.

Personal, am descoperit pentru prima oară relația dintre emoții și libertate la începutul anilor 90, când participam la un *satsang*² cu o maestră iluminată, alături de alți 150 de aspiranți.

După ce am meditat în tăcere timp de câteva minute, a început ședința de dimineață, în care discipolii puneau întrebări și maestra le răspundea. Liniștea din cameră era atât de palpabilă încât păream să fim scufundați cu toții într-un ocean al păcii care impregna totul. O femeie de vârstă mijlocie a ridicat mâna și a spus că are o întrebare urgentă referitoare la emoții. Am devenit subit foarte atentă, întrebându-mă ce va răspunde maestra.

Vocea femeii arăta în mod evident că era agitată și supărată.

– Aș vrea să știu cum am putea simți această stare de pace în condițiile în care o emoție puternică ne blochează accesul la ea... Eu nu m-am simțit nicio clipă la fel de împăcată ca și voi... Voi păreți atât de liniștiți și de fericiți... dar eu nu simt *deloc* această stare. Dimpotrivă, mă simt extrem de agitată. Cum aș putea avea acces la această stare de pace în condițiile în care sunt plină de angoasă?

Întrebarea finală a fost pusă cu sarcasm. Femeia părea de-a dreptul mâniaoasă, ca și cum ar fi învinovățit-o pe maestră pentru agitația ei.

Maestra a rămas impasibilă, fără să pară deloc deranjată de tirada cinică și de tonul femeii. Ea a așteptat cu răbdare ca aceasta să termine ce avea de spus, după care i-a repetat cu compasiune instrucțiunile de dinainte, spunându-i:

– Nu trebuie să mă crezi pe mine... Încearcă singură. Deschide-te în fața angoasei și las-o să se manifeste deschis. Descoperă astfel ce rămâne în urma acesteia când angoasa începe să se destrame de la sine. Nu te lupta cu emoțiile tale, ci întâmpină-le cu bucurie, deschide-te în fața lor, abandonează-te și relaxează-te. Descoperă astfel ce se ascunde în centrul lor... Încearcă singură... Fă un experiment... *dar nu te mai lupta cu ele.*

² Adunare spirituală a mai multor discipoli în jurul unui maestru, în care aceștia ascultă cuvintele învățătorului, citesc și interpretează texte spirituale, meditează etc. (n. tr.)

Inițial, femeia părea mai interesată să își proiecteze acuzațiile asupra maestrei, dar în cele din urmă s-a liniștit și probabil că s-a decis să încerce, verificând astfel adevărul spuselor maestrei.

Am păstrat cu toții tăcerea, pentru a-i permite să se interio-rizeze, urmând instrucțiunile primite de la maestru. Fața ei, care până nu demult era distorsionată de mânie, angoasă și vinovăția proiectată, s-a mai liniștit puțin. Apoi, dintr-odată, ea a reflectat o rană interioară, părând complet deschisă și vulnerabilă, la fel ca un nou-născut.

I-am citit apoi în ochi teama, confuzia și nervozitatea, dar maestra i-a șoptit:

– Bun... Bun... Continuă să te deschizi... Intră chiar în inima emoției.

Femeia s-a uitat pentru o clipă la ea, ca și cum ar fi așteptat să fie salvată de la înec, și pentru o clipă am crezut că își va pierde controlul. Părea îngrozită și neputincioasă, ca și cum ar fi încercat să se agațe de ceva, dar nu reușea. Apoi, întregul corp i s-a relaxat, iar fața i s-a înseninat complet, nemiareflectând decât ușurarea. A început să respire ușor, iar fața ei a început să reflecte o lumină vizibilă, care i-a șters complet trăsăturile distorsionate de ură și de angoasă de dinainte. Dintr-odată, devenise incredibil de frumoasă. Avea întipărită pe chip o expresie de-a dreptul fericită.

Am privit fascinată întregul proces. Mi se părea ceva de neîn-teles... Cum-necum, femeia descoperise în centrul emoției care o tulbura atât de puternic starea de pace interioară. Arăta cu adevărat împăcată, emanând această stare, iar corpul îi părea relaxat, flexibil și deschis.

Și totul s-a petrecut incredibil de rapid.

Nu cred că procesul a durat mai mult de două-trei minute, dar ni s-a părut tuturor că a durat o eternitate. În timp ce așteptam cu sufletul la gură, femeia a început să vorbească cu o voce blândă, care îi reflecta uimirea:

– Înțeleg... Înțeleg.

A zâmbit, iar din ochi i-au țâșnit lacrimi.

– Ce dramă mi-am creat singură! Și cât de multă pace există... Pare atât de ușor... Pacea a fost tot timpul prezentă.

A început să râdă ca și cum ar fi spus o glumă înțeleasă doar de ea, după care a continuat:

– De ce mi-am pus singură bețe-n roate? Acum cred că arăt la fel ca voi ceilalți, împăcată și fericită...

A început să râdă din nou, cu poftă, sesizând ironia situației. Maestra i-a confirmat, a râs la rândul ei, după care discuția a continuat pe alte făgașe.

Mai târziu am observat-o din nou pe femeie, și am constatat că arăta la fel de senină, strălucind de bucurie, la fel ca o pisică ce a descoperit smântâna ascunsă în cămară.

În restul *satsang*-ului, după ce am participat la această scenă incredibilă, m-am simțit din ce în ce mai confuză și mai nedumerită. Maestra ne dăduse instrucțiuni opuse celor pe care le primim de obicei.

În „lumea reală”, dacă simți o stare de angoasă sau de apăsare, medicii îți prescriu medicamente pentru ca să nu o mai simți, iar psihanalistii analizează la infinit semnificația stării tale pentru a afla cum poți scăpa de ea. Dacă apelezi la un specialist NLP, acesta va încerca să găsească un resort ca să te scoată din stare, astfel încât să nu te mai doară atât de tare. Dacă lucrezi cu un consilier spiritual, acesta va încerca să stabilească în ce viață anterioară s-a produs cauza stării, ajutându-te astfel să descoperi contextul mai larg și mai puțin dureros în care a apărut emoția. Dacă apelezi la un terapeut, acesta va încerca să te ajute să scapi de starea respectivă prin lucrul asupra corpului, iar dacă apelezi la psiholog, acesta va încerca să îți provoace un catarsis, în același scop. Psihiatrii etichetează starea, stabilesc categoria din care face parte și o atribuie unui eveniment petrecut în copilăria îndepărtată. Specialiști în hipnoză încearcă să te ducă înapoi în timp pentru a descoperi semnificația profundă a stării emoționale. În sfârșit, nutriționiștii o atribuie unui dezechilibru chimic și încearcă să te vindece prin dieta alimentară.

Pe scurt, toată lumea pornește de la aceeași premisă de bază: că este ceva *rău* să simți ceea ce simți, motiv pentru care trebuie să fii *vindecăt*. Deși au metode terapeutice diferite, toți încearcă să te vindece de „boală”, pornind de la convingerea că numai așa vei putea cunoaște starea de pace și de integritate.

Această maestră iluminată ne-a dat însă o metodă radical diferită: „Nu, nu, *îmbrățișează* emoția... accept-o cu bunăvoință... iubește-o atât de mult încât să devii una cu ea... pătrunde în esența ei... relaxează-te în ea... și acolo, în centrul emoției tale negative, vei descoperi pacea”. Și am văzut cu propriii mei ochi că metoda funcționează: acea femeie foarte tulburată și-a găsit pacea și ușurarea chiar în centrul ciclonului emoțional care o bântuia.

Am început să gândesc febril: oare tot ceea ce învățasem era greșit? Ne aflăm oare cu toții în aceeași transă hipnotică indusă de societate, care ne face să credem că trebuie să scăpăm cu orice preț de aceste emoții? Ignorăm cu toții (din cauza acestei paradigme culturale unanim acceptate) un lucru extrem de evident, și anume că dacă am privi în față aceste emoții și dacă le-am experimenta cu totul, pătrunzând până în esența lor – cu alte cuvinte, dacă am fi privi tigrul în față, oferindu-ne lui de bunăvoie – am descoperi de fiecare dată pacea pe care o căutăm? Este oare posibil ca întregul concept al luptei cu emoțiile să fie echivalent cu lupta împotriva unui tigru de hârtie? Oare dacă le-am îmbrățișa și dacă le-am întâmpina cu bucurie ar putea deveni ele calea noastră de acces la infinitate? Nu cumva emoțiile foarte puternice sunt un lucru *bun*, nu unul *rău*?

Nimic nu mai avea sens pentru mine. Fie acea maestră iluminată nu știa ce spunea, fie întreaga lume era atât de pervers condiționată încât nu mai putea deosebi susul de jos sau stânga de dreapta.

Pur și simplu nu puteam accepta ceea ce văzusem cu propriii mei ochi. *Inima mea știa* că ceea ce văzusem era autentic, real și adevărat, dar mintea mea refuza să accepte că starea de pace și de liniște interioară poate fi atinsă în centrul celor mai teribile emoții.

Nu avea niciun sens pentru mine... dar nici nu puteam contesta ceea ce văzusem.

Neputând trage o concluzie rațională, m-am decis să încerc pe pielea mea această metodă. În caz contrar, experiența s-ar fi transformat rapid într-o amintire efemeră a percepției mele legate de experiența unei alte persoane – și știm cu toții câtă încredere putem avea în memoria noastră.

Așadar, m-am decis să-mi fac timp pentru a participa la o retragere în tăcere și pentru a încerca personal acest experiment. Îmi doream cu ardoare să aflu dacă întreaga lume înțelesese pe dos adevărul și dacă emoțiile erau într-adevăr cheia conștiinței iluminate. Trebuia să aflu acest lucru la prima mână, prin experiență directă, nu prin observarea realizării unei alte persoane.

Pe scurt, nu puteam considera adevărat acest lucru decât dacă ar fi devenit adevărat *pentru mine*. De aceea, trebuia să încerc neapărat metoda pe pielea mea.

I-am spus așadar soțului meu că în timp ce el se va afla la serviciu voi rămâne acasă într-o retragere autoimpusă și că doream să fac un experiment pentru a descoperi dacă starea de pace interioară poate fi obținută în centrul emoțiilor noastre. I-am explicat ce intenționez să fac: să mă scufund în emoția de care mă temeam cel mai tare, căci numai atunci puteam deveni sigură că metoda dă rezultate.

După ce soțul meu a plecat la serviciu, am schimbat mesajul de pe robotul telefonic, am închis telefonul și m-am așezat în fotoliul meu din sufragerie de culoarea piersicii. Scopul meu era să aflu dacă toată povestea asta era o minciună, o înșelătorie sau o greșeală, ori dimpotrivă, dacă era adevărată și tot restul lumii trăia în amăgire.

Am rămas așadar așezată în fotoliu, cu brațele sprijinite de marginile acestuia, neștiind la ce să mă aștept. Teamă care începuse să se acumuleze în mine pe când mă pregăteam pentru experiment m-a invadat dintr-odată, inundându-mi întreaga ființă. Nu știam dacă aveam să am curajul de a mă confrunta cu emoția de care mă

temeam cel mai tare. Simpla idee mă teroriza de moarte. Ochii mi s-au umplut de lacrimi, căci nu-mi dădusem seama până atunci că emoțiile pot fi trăite într-o manieră atât de intensă.

M-am decis să intru în meditație pentru a mă calma, dar încercarea mea de a mă interioriza nu a făcut decât să îmi amplifice și mai tare teama. Procesul părea inevitabil. Orice subiect de meditație aș fi ales, teama era prezentă. În cele din urmă, mi-am adunat tot curajul și m-am decis să mă confrunt cu emoția mea, să o privesc în față, să mă deschid, să mă abandonez și să mă relaxez în interiorul ei. De aceea, mi-am privit în față teama.

Pentru o clipă, am crezut că înnebunesc din cauza ferocității ei, dar m-am deschis și mai tare. Nu mă consideram mai slabă decât acea femeie din timpul *satsang*-ului. Dacă ea a putut să o facă, puteam și eu.

Am strâns așadar marginile fotoliului și am lăsat teama să îmi invadeze ființa. M-am deschis larg în fața ei, și chiar în clipa în care mă întrebam dacă puteam face față acestei intensități s-a întâmplat ceva în interiorul meu: m-am relaxat... voința mea a cedat... am încetat să mai opun rezistență și m-am deschis... Am experimentat astfel o senzație efemeră de ușurare, după care m-am simțit singură. Era o singurătate apăsătoare și sumbră, care mă strivea, înconjurându-mă de pretutindeni. Mi se părea insuportabilă, dar făcusem un legământ cu mine însămi că nu mă voi mișca din loc până când nu voi ajunge la capătul procesului. Aveam de gând să rămân deschisă orice-ar fi. Doream să întâmpin cu bună-voință emoțiile mele, indiferent unde m-ar fi condus acestea, pătrunzând chiar în centrul lor. De aceea, i-am spus stării pe care o simțeam: „Bine ai venit”, cu o voce mică și neconvingătoare. Singurătatea a devenit încă și mai apăsătoare. Parcă întreaga cameră se simțea singură: pereții, scaunele, eu însămi... tot ce exista în cameră trăia în singurătate și nu exista nicio cale de scăpare.

Ceva din interiorul meu încă mai opunea rezistență, dorind să părăsească acest loc al dezolării, dar m-am trezit că îmi spun: „Relaxează-te, fii deschisă... Acceptă singurătatea”.

Pe neașteptate, ființa mea a reacționat la acest gând și m-am relaxat. Cum-necum, am simțit că mă deschid și mai tare. După o fracțiune de secundă în care m-am simțit ușurată, m-am trezit că mă scufund într-un ocean de disperare.

La fel ca și singurătatea de dinainte, aceasta exista pretutindeni. Mă simțeam lipsită de orice speranță, neajutorată, inutilă și lipsită de orice valoare... În mine nu mai exista altceva decât disperarea cea mai cruntă. Nu am trăit o astfel de stare în întreaga mea viață. Era copleșitoare.

O parte din ființa mea dorea să o ia la fugă, să scape, să implore mila, dar deja începusem să înțeleg că singura cale de ieșire era să mă interiorizez și mai tare. Trebuia să repet expresia: „Bine ai venit” și să fiu sinceră, chiar dacă aveam să fiu consumată definitiv de disperarea pe care o simțeam. Trebuia să mă relaxez și să mă abandonez în totalitate. Ceva din mine încă mai opunea rezistență, dar am respirat profund și m-am scufundat adânc în oceanul disperării, relaxându-mă în totalitate și fără să mă mai cramponez de ceva.

Pentru o clipă am crezut că mă dizolv, după care m-am trezit în prezența unui fel de vid sau a unei găuri negre, un spațiu vast în care nu exista nimic.

M-am simțit terorizată. Ce însemna acest spațiu vast în care nu exista nimic? Am început să mă gândesc iarăși cu febrilitate. Maestra nu ne spusese nimic despre așa ceva. Nimeni nu menționase ceva despre un vid absolut, despre o gaură neagră, despre o senzație de gol.

Mi-am adus aminte de femeia din timpul *satsang*-ului și de expresia feței sale. La un moment dat părea complet neajutorată, ca și cum ar fi dorit să fie salvată de cineva de la înec. Probabil că atunci a simțit și ea vidul.

Teroarea pe care o trăiam era maximă. Ideea că aș putea cădea în această gaură neagră, care m-ar fi înghițit pentru totdeauna, mă îngrozea la maxim. Mă temeam că aș fi putut înnebuni, că m-aș fi putut rătăci pentru totdeauna în acel vid sau chiar că aș fi putut muri.

Mă agățam de viață. Mă opuneam cu întreaga mea ființă resorbției în acea stare de vid. În acest scop, mi-am încordat întreaga voință. Nu doream să dispar în neființă și să fiu redusă la nimic. Eram convinsă că dacă voi intra în acest spațiu vid, nu voi mai exista.

Am simțit o teamă acută de moarte, de necunoscut, de anihilare, care mi-a cutremurat întreaga ființă. De această dată nu mai doream să mă abandonez, căci eram convinsă că acest lucru m-ar fi anihilat!

Mi-am încordat trupul și mi-am forțat mintea să repete: „Rezistă! Rezistă! Nu renunța... Știi ce se va întâmpla... Dacă vei ceda, vei dispărea în neființă!”

Am rămas astfel pe fotoliul meu de culoarea piersicii, complet blocată. *Blocată în rezistență!*

Pur și simplu nu mă puteam mișca.

După o vreme, efortul generat de rezistența opusă m-a epuizat. Întregul corp îmi era scăldat în sudoare. Pe de o parte luasem hotărârea fermă să duc acest proces la bun sfârșit, și nimic nu mi-ar fi putut clinti această hotărâre, dar pe de altă parte nimeni nu îmi spusese nimic despre vreo gaură neagră sau despre o stare de vid. Oare mă aflu pe o cale greșită? Oare aici trebuia să ajung?

Am încercat să îmi intensific hotărârea de a nu mă abandona, de a nu ceda, dar simțeam cum voința începe să mi se destrame. Nu-mi mai puteam aduna energia pentru a opune rezistență, așa că am început să mă relaxez.

M-am întrebat: „Ce se va întâmpla dacă vei rămâne de-a pururi aici, deasupra acestei prăpăstii negre?” În acel moment, ceva s-a schimbat în interiorul meu. Gândul de a rămâne blocată de-a pururi în teroare mi s-a părut mai înfricoșător decât ceea ce m-ar fi așteptat în gaura neagră a anihilării. Ceva din mine a început să cedeze. Am simțit că mă relaxez încetul cu încetul. Starea mea de încordare s-a redus, iar la un moment dat întreaga mea hotărâre de a-mi menține încordarea a dispărut ca prin farmec. Orice rezistență s-a dizolvat. M-am relaxat complet și m-am scufundat în starea de

vid. Spre surpriza mea, am fost învăluită de o stare de pace fără precedent. Cu cât mă relaxam mai tare, cu atât mai ușoară mă simțeam, iar necunoscutul s-a dovedit a nu fi altceva decât iubire necondiționată.

Totul a devenit viu, o prezență scânteietoare a iubirii care strălucea pretutindeni. Aceasta invadea totul, saturând întreaga atmosferă. Exista în pereți, în scaune, în covor, în aer, în mine, peste tot.

Pe măsură ce conștiința mea a început să se dilate în mod natural, am realizat că această prezență exista în orașul în care locuiam și umplea întreaga lume, de fapt întregul univers. Fără să-mi dau seama cum am făcut acest lucru, trăiam practic realizarea directă a stării de libertate și de iluminare, sub forma percepției prezenței care exista pretutindeni.

Nu era doar o stare efemeră de meditație sau o experiență temporară de pace. Era realizarea directă a esenței mele, care strălucea luminoasă în întreaga creație. Conștiința mea era materialul din care era țesută urzeala întregului univers – câmpul etern și infinit al iluminării.

Începând din acea zi, această înțelegere a esenței mele nu m-a mai părăsit nicio clipă. Fiecare parte a ființei mele știe că sunt în totalitate *liberă* și că fac parte integrantă din *tot ceea ce există*. Cu toate acestea, trăiesc în continuare drama gândurilor și emoțiilor specifice vieții, dar aceasta se derulează în contextul mai larg al prezenței infinite.

S-a dovedit astfel că emoțiile mele nu sunt ceva rău, care trebuie exorcizat din ființa mea. Dimpotrivă, ele sunt poarta care se deschide spre sufletul meu, ce strălucește pretutindeni și în tot ceea ce există.

Fiecare emoție pe care o simți este o mână întinsă de Sinele tău divin, care te invită să te abandonezi, să îți dai drumul și să experimentezi prezența nemărginită a libertății perfecte. Iluminarea pe care o cauți se află chiar în esența emoțiilor tale cele mai intense.

A sosit timpul să te împrietenești cu emoțiile tale, căci ele reprezintă cheia infinității și calea care conduce către Sinele tău.

A sosit timpul să te întorci acasă.



În anii care au urmat acestei realizări, emoțiile mele au devenit o sursă nesfârșită de inspirație.

Am învățat în acest timp să mă deschid mai ușor în fața lor, să respir profund și să anihilez orice rezistență, să le privesc în față și să mă relaxez în mod conștient, și am creat numeroase tehnici practice care conduc la renunțarea la luptă și la rezistență. Majoritatea tehnicilor avansate ale procesului *Călătoriei*, care par elegante și ușor de aplicat, s-au născut din această perioadă febrilă de căutări în care am descoperit zeci de modalități de transformare a rezistenței în relaxare, știind că orice om care *alege* în mod conștient să se relaxeze în centrul emoției sale trece cu ușurință prin aceasta și se trezește în infinitate.

În cazul meu, procesul poate dura la ora actuală chiar și două minute, dar de cele mai multe ori durează aproximativ cinci minute. În cazul celor care aplică pentru prima oară procesul de scufundare în emoțiile lor, acesta poate dura ceva mai mult, căci rezistența reprezintă o obișnuință adânc înrădăcinată. De aceea, oamenii trebuie învățați să renunțe încetul cu încetul la această obișnuință, transformându-și vechea rezistență în relaxare, încredere și detașare.

Odată început acest proces de acceptare a emoțiilor și de relaxare în mijlocul lor, el devine cu adevărat foarte ușor.

Îndeosebi copiii se descurcă de minune atunci când aplică procesul *Călătoriei*. Ei au o încredere absolută, și aceasta este cheia reușitei. Copiii trec prin emoțiile lor ca prin brânză și ajung foarte rapid la starea de pace, practic fără niciun efort. Ei nu opun rezistență, așa că ajung la starea de pace, de fericire și de bucurie la fel de ușor cum curge râul către ocean. Copiii mici nu știu încă ce înseamnă lupta.

Singurii care au ajuns să se închine în fața luptei sunt adulții. Oamenii idolatrizează lupta și sunt medaliați pentru ea. Dacă ceva se dovedește prea simplu și prea ușor, ei îl consideră insignifiant

sau lipsit de substanță. Paradigma care domnește la ora actuală pe pământ este: „Creează rezistență astfel încât să am cu ce mă lupta”. În acest fel, noi ne putem păstra rangul de ofițer în armata care luptă împotriva emoțiilor.

„Războiul împotriva terorismului” a devenit o frază recunoscută la nivel mondial în anii din urmă. După părerea mea, cel mai devastator război, care se desfășoară de secole, este însă cel „împotriva emoțiilor”. *Toți* oamenii sunt angrenați în acest război, crezând cu naivitate în cauza lui.

A sosit timpul să oprim acest război, să încetăm orice rezistență și să ne deschidem în fața infinității, a iubirii nemărginite care se ascunde în spatele emoțiilor noastre. Datorită acestui război, noi am creat o relație de iubire/ură cu emoțiile pe care încercăm să le controlăm.

Ne place să le explorăm semnificația, ne întrebăm obsesiv pe cine trebuie să învinovățim pentru ele, ne lamentăm că ne-au transformat într-o victimă și le bârfim în fața prietenilor noștri. Apelăm la consilieri și terapeuți pentru a le afla originea, ne ducem la seminare pentru a le scoate la iveală, supunându-le unui proces de catarsis, și nu încetăm să ne gândim nicio clipă la semnificația lor în viața noastră. La urma urmelor, cine am fi noi fără toată drama pe care o cultivăm în sinea noastră? Aceasta ne definește caracterul și dă sens existenței noastre. Emoțiile ne conferă identitate... nu-i așa?

Unul din adevărurile absolute pe care le-am descoperit în legătură cu emoțiile este că acestea sunt efemere. Ele vin și pleacă într-o fracțiune de secundă. Dacă nu le-am conferi o semnificație, dacă nu am țese o întreagă poveste în jurul lor și dacă nu ne-am investit energia în ele, emoțiile nu ar dura mai mult de câteva momente.

Fără o istorie atașată de ele, emoțiile nu sunt altceva decât simple senzații care apar și dispar la fel de ușor. Singura lor semnificație este că sunt generate de substanțele chimice din corpul nostru. Dacă decidem însă că sunt semnificative și importante, că trebuie explorate, analizate și înțelese, și dacă rulăm la infinit

drama pe care am țesut-o în jurul lor, folosindu-ne de gândurile noastre pentru a le amplifica, ele se pot perpetua oricât de mult dorim.

Emoțiile nu sunt altceva decât simple scânteii care apar pe cerul conștiinței noastre. Dacă le alimentăm însă cu combustibil, țesând în jurul lor o mică dramă, dacă turnăm gaz pe foc prin gândurile noastre și prin acceptarea opiniilor celorlalți oameni, dacă le facem vânt prin bârfele noastre sau ascultând opiniile terapeutului nostru – noi putem crea un veritabil incendiu de pădure pornind de la aceste scânteii nevinovate.

Orice foc are tendința de a se stinge singur dacă este lăsat în pace, dar *nu* și dacă este alimentat continuu.

Probabil că până acum nu ai fost conștient de strategia pe care ai adoptat-o în ceea ce privește lupta cu emoțiile tale. Un lucru este sigur însă: dat fiind că te lupți cu un dușman-fantomă, tu trebuie să faci un efort continuu pentru a-ți defini mai bine inamicul conceptual. Trebuie să alimentezi flăcările emoțiilor tale pentru a avea cu cine să te lupți și cui să îi opui rezistență. Tu ești cel care menține în viață dușmanul pe care încerci din răputeri să îl învingi, prin gândurile tale, prin dramele pe care le țeși și prin energia pe care o investești în ele.

Adevărul este că fără *povestea ta* legată de victimizare și vinovăție, o emoție nu ar fi altceva decât un val care se înalță și se stinge la suprafața conștiinței tale. Pentru a-l menține în viață, tu trebuie să te concentrezi asupra lui și să crezi în povestea pe care ți-ai creat-o singur în jurul lui.

Ce s-ar întâmpla dacă ai lua decizia să nu-ți mai repeți această poveste, să nu mai crezi în ea?

Mai întâi de toate, ai trăi o stare de mare ușurare. În al doilea rând, atunci când ar apărea o nouă emoție, ai întâmpina-o cu brațele deschise, ca pe o prietenă bună, cu inima plină de iubire, te-ai relaxa, te-ai dizolva în ea, și astfel ți-ai găsi libertatea supremă.

Una din paradigmele care au devenit extrem de populare în anii din urmă este catarsisul emoțiilor „negative”. Eu înțeleg cu ușurin-

ță *de ce* pare atât de atrăgătoare această tehnică. După un plâns bun sau după o criză, noi ne simțim temporar mai bine, iar această stare de bunăstare ne îmbată. Din păcate, ea nu ne rezolvă cu adevărat problema emoțiilor, care vor continua să apară din adâncurile conștiinței noastre.

De aceea, sfatul meu este să nu te mai lupți cu emoțiile tale, să nu le mai dai curs, să nu le mai interpretezi și să nu le mai eviți, căci mai devreme sau mai târziu ele te vor găsi din nou. Cel mai bine este să privești tigrul în față, să te abandonezi în fața lui și să descoperi că în centrul său se ascunde iubirea cea mai pură. Evitarea emoțiilor nu face decât să îți prelungească durerea. Nimeni nu poate fugi de emoțiile sale. Dacă ești un căutător al păcii, cea mai bună opțiune pe care o ai este să te confrunți cu emoțiile tale și să te scufunzi în ele.

Singurele instrumente de care se poate folosi un iubitor al adevărului sunt: relaxarea, acceptarea, abandonarea și încrederea. De aceea, transformă-te dintr-un luptător într-un iubitor al adevărului.

Emoțiile sunt porți către infinitate.



O meditație ghidată – Emoțiile

Emoțiile sunt poarta ta de acces la infinitate, calea care te conduce către Sine. Ele îți permit accesul ușor la starea de pace care există deja în interiorul tău, invitându-te să te întorci la esența ta.

În acest scop, găsește un spațiu liniștit în care să poți sta câteva minute fără a fi întrerupt. Roagă un prieten să îți citească din carte, astfel încât să te poți interioriza plenar. Roagă-ți prietenul să citească de câteva ori textul înainte, astfel încât să fie familiarizat cu el. Îți reamintesc că cele trei puncte [...] indică faptul că trebuie să faci o pauză.

Începe prin a rosti o rugăciune sau prin a-ți manifesta intenția de a-ți accepta emoțiile, de a le întâmpina cu bunăvoință, de a te deschide în fața lor. Informează-ți ființa că toate emoțiile sunt binevenite și vor fi acceptate de tine, inclusiv cele mai ascunse dintre ele, cele secrete, nerezolvate și nefamiliare. Manifestă-ți intenția de a te deschide și de a accepta chiar și emoțiile de care nu ai fost niciodată conștient până acum.

Rămâi astfel în tăcere și lasă-ți conștiința să se dilate, devenind din ce în ce mai vastă... în față... în spate... în stânga, dreapta... sus... jos... Relaxează-te în acest spațiu deschis și nemărginit al conștiinței tale (al prezenței universale).

Dilată-ți inima astfel încât să cuprindă în sine întreaga lume... nu doar emoțiile tale, ci toate emoțiile din lume... ba chiar și pe cele ale strămoșilor tăi... Include în conștiința ta toate suferințele umanității... Iubirea ta este infinită și acceptă totul cu compasiune.

În continuare, invită o emoție particulară... Permite-i să se manifeste plenar... fără să faci vreo presiune asupra ei și fără intenția de a o schimba, de a o ajusta sau de a o analiza critic... Observă senzațiile pe care le simți la nivel corporal...

Dacă simți vreo zonă tensionată sau contractată, focalizează-ți asupra ei acceptarea și iubirea... Lasă emoția să știe că ești plenar deschis în fața *senzațiilor* pe care le generează... oricât de intense sunt acestea...

Dacă simți vreo rezistență, accept-o și pe aceasta. La urma urmelor, este ceva natural, căci așa te-ai condiționat să procedezi cu foarte mult timp în urmă. Așadar, focalizează-ți cu aceeași iubire atenția asupra rezistenței, fără să i te opui. Spune-i că te simți în siguranță și că dorești să simți senzația provocată de emoție... că nu mai are niciun motiv să te protejeze... că îi acorzi emoției permisiunea ta de a deveni manifestă, *indiferent* ce senzații generează ea...

Fii blând cu tine însuși... Deschiderea în fața unei emoții poate fi comparată cu deschiderea unei flori... Nu o poți forța. Tot ce poți face este să o accepți, să o întâmpini cu bunăvoință și să îi asiguri spațiul necesar pentru a înflori. Lasă-ți emoția să înflorească... să se manifeste din ce în ce mai puternic...

Dacă simți impulsul de a evita senzațiile provocate de emoție, recunoaște-l... conștientizează faptul că este natural... binecuvântează-l și proiectează-ți iubirea asupra lui... apoi revino la emoția inițială... și continuă să te deschizi în fața ei...

Emoțiile pot fi destul de timide la început... Ele sunt obișnuite să fie respinse, blocate, ignorate și refulate... La fel ca în cazul copiilor respinși de prea multe ori, emoțiile nu vor avea încredere în tine de la bun început... ar putea fi sfioase... căci în trecut nu le-ai tratat prea amabil...

Așadar, aceasta este șansa ta de a-ți schimba atitudinea față de această emoție... de a o întâmpina cu bunăvoință în inima ta... Îi poți chiar cere iertare pentru că ai criticat-o atât de dur în trecut... Accept-o apoi cu întreaga ta ființă... Îmbrățișează-o ... Bine...

Pe măsură ce emoția devine mai puternică, întreabă-te cu inocență ce se ascunde în inima ei... Deschide-te și mai mult, abandonează-te și dizolvă-te în ea, până când ajungi în centrul ei...

Nu trebuie să o schimbi sau să o ajustezi... Doar să te relaxezi... Verifică dacă îi mai opui vreo rezistență... Dacă da, relaxează-te și mai mult... până când nu mai există nicio contracție, nicio tensiune...

Ce există aici?... Bine... Acum, cu inocența unui copil, deschide-te și întâmpină cu bucurie această nouă emoție... Permite-i să se manifeste plenar... la fel ca o floare care înflorește... Pătrunde cu o curiozitate nevinovată în esența ei... Lasă-ți conștiința să se dilate în continuare... să se deschidă în totalitate... să se dizolve în esența ei...

Relaxează-te... Ce se află aici?... Perfect...

(Când și când, poți pune întrebarea: „Ce se ascunde în spatele acestei emoții?”)

Continuă să te deschizi în acest fel, repetând ultimul paragraf al introspecției, ca și cum ai pătrunde dintr-un strat de petale în următorul, pătrunzând din ce în ce mai adânc, în mod natural și fără niciun efort, în interiorul florii.

La un moment dat este posibil să te trezești în fața unei stări de vid imens sau a unei găuri negre. Și aceasta este doar o petală. Întreabă-te ce se ascunde în centrul ei, relaxează-te, deschide-te și dizolvă-te în ea.

În final, dacă ești suficient de deschis, de relaxat și de binevoitor, te vei trezi plutind într-un ocean de pace, de iubire, de lumină și de libertate. Vei descoperi aici prezența nemărginită a grației divine, care te va înconjura de pretutindeni și te va copleși.

Rămâi tăcut și liniștit în această stare, oricât de mult dorești... Dacă te simți pregătit să închei, deschide ochii.

Secretul reușitei acestui proces este relaxarea totală, deschiderea interioară și întâmpinarea cu brațele deschise a tuturor emoțiilor și senzațiilor, indiferent cât de înfricoșătoare par acestea. Dacă de-a lungul procesului mintea începe să țină drame și povești, ori îți prezintă amintiri asociate cu emoția respectivă, nu le cultiva și nu le lăsa să te tulbure, căci imaginile nu sunt decât o modalitate prin care mintea încearcă să îți distragă atenția de la experiența directă a emoției, atrăgându-te într-un nou joc mental. Lasă imaginile și amintirile să apară și să dispară, și rămâi concentrat asupra emoțiilor pe care le *simți*... Deschide-te cât mai mult în fața acestora.

Dacă o amintire dureroasă necesită atenția ta pentru a fi vindecată, citește cartea *Călătoria* și practică procesul integral al *Călătoriei Emoționale* pentru a te elibera de durerea depozitată și pentru a ajunge la iertare și la

înțelegere. În ceea ce privește exercițiul de față însă, lasă imaginile să dispară la fel cum au apărut, focalizându-te asupra emoțiilor pe care le simți.

Dacă simți la un moment dat nevoia de a deschide ochii, poți întrerupe procesul în orice etapă dorești. Sentimentele nu durează mai mult de câteva clipe. Ele apar și dispar rapid, făcând parte integrantă din fluxul și refluxul vieții. Prezența nemărginită în care ești ancorat rămâne neafectată de apariția și dispariția emoțiilor... De aceea, nu-ți face probleme.

Pornește de la premisa că suntem cu toții implicați în procesul de familiarizare cu emoțiile noastre. Te asigur că cu cât vei repeta mai des acest proces simplu, cu atât mai relaxat, mai deschis și mai confortabil te vei simți.

De fapt, este un proces prin care înveți să ai încredere în tine însuși. De-a lungul timpului, orice rezistență din ființa ta se va destrăma, iar tu vei învăța să capeți încredere.

Și tu ești o floare frumoasă. A sosit timpul să te deschizi și să îți lași sublima măreție să strălucească. Emoțiile sunt cei mai buni prieteni ai tăi. Ele fac parte integrantă din dansul iluminării.

6. Recunoștința

*Recunoștința este cea mai rapidă
și mai instantanee modalitate de a experimenta grația
pe care o cunosc.*

*Grația pur și simplu nu poate rezista
în fața unei inimi pline de recunoștință.
În momentul în care îți focalizezi atenția asupra aspectului
pentru care te simți recunoscător, grația apare instantaneu.*

*La fel ca doi îndrăgostiți, Recunoștința și Grația devin din ce în
ce mai atrase una de cealaltă, până când devin una și ajung să
fie inseparabile.*

Recunoștința este cea mai rapidă și mai instantanee modalitate de acces la grația divină pe care o cunosc.

Se spune că recunoștința atrage magnetic grația. La fel ca o albină atrasă de miere, grația divină nu îi poate rezista inimii recunoscătoare, iar în clipa în care te focalizezi asupra unui aspect pentru care te simți recunoscător, binecuvântat și plin de apreciere, grația divină se manifestă instantaneu. De-a lungul timpului am realizat că cele două sunt inextricabil legate. Recunoștința atrage după sine grația, iar în prezența acesteia din urmă nu poți decât să te simți și mai recunoscător. La fel ca doi îndrăgostiți, ele devin din ce în ce mai atrase una de cealaltă, până când devin una și ajung să fie inseparabile.

În ultimă instanță, nu există nicio diferență între recunoștință și grație, căci cine se simte cu adevărat recunoscător experimentează în mod automat grația, iar cel care experimentează grația se simte binecuvântat și plin de recunoștință. Cei doi îndrăgostiți sunt prea amorezați pentru a putea sta vreodată separați unul de celălalt.

Dintre toate miresmele infinității pe care le-am experimentat de când am început să scriu această carte, recunoștința s-a dovedit a fi singura constantă. De multe ori, ochii mi se umplu de lacrimi atunci când realizez că sunt folosită ca vehicul al grației divine în timp ce scriu această carte. Iubirea care mă înconjoară de pretutindeni, înțelepciunea care se naște în mine, bucuria și absența efortului care caracterizează grația mă copleșesc și mă fac să mă simt binecuvântată pentru că mă aflu constant în prezența ei. Nu-i pot mulțumi acestei iubiri infinite pentru abundența de lumină pe care o revarsă asupra mea decât căzând în genunchi. Nu există recunoștință omenească suficient de mare pentru a-i mulțumi acestui ocean al grației divine.

Recunoștința apare inevitabil atunci când îți focalizezi atenția asupra momentului prezent și când te deschizi în fața experienței lui „aici și acum”. Chiar și un fuior de fum ieșit dintr-o lumânare îți poate trezi recunoștința. Dacă îți faci timp pentru a observa ceea ce există în jurul tău – frumusețea culorii țesăturii cu care este tapițat scaunul tău, textura lemnului mesei, transparența de cleștar a paharului de sticlă din care bei apă, varietatea mirosurilor care pătrund în casă pe fereastra deschisă, inocența angelică din ochii unui bebeluș, râsul copiilor care se joacă pe stradă, faptul că ai un acoperiș deasupra capului sau fericirea de a ține în mâini această carte – întreaga ta existență devine o fereastră către recunoștință. Alimentele care te hrănesc sau pașii care se aud prin casă, semnalandu-ți faptul că ești înconjurat de ființe care te iubesc – îți pot evoca recunoștința cea mai profundă. Dincolo de realitatea vizibilă există necunoscutul, tăcerea, lumea invizibilă a prezenței infinite, care umplu de recunoștință inima deschisă.

Așadar, focalizează-ți atenția asupra momentului prezent și deschide-ți inima, ochii, urechile și ființa în fața realității *prezente*,

care te înconjoară și te îmbrățișează de pretutindeni. Fiecare experiență din viața ta reprezintă o ocazie de a fi recunoscător.

Recunoștința apare instantaneu atunci când îți faci timp să îți deschizi inima pentru a-i mulțumi vieții pentru abundența pe care o revarsă asupra ta, pentru frumusețea și vitalitatea ei. Pentru ca recunoștința să fie autentică și plenară trăită, ea trebuie să includă o *acceptare totală* a realității momentului prezent, chiar dacă acesta nu se manifestă în formele clasice, așteptate, acceptate și evidente care trezesc în mod obișnuit recunoștința. Ea ajunge să se reverse și să genereze experiența grației universale numai atunci când îi permiți vieții să curgă așa cum dorește, fără să intervii.

Îmi amintesc de o experiență de recunoștință profundă, cu o intensitate aproape copleșitoare, pe care am trăit-o în cele mai neverosimile circumstanțe. Ea s-a născut în urma acceptării depline a realității din fața mea, chiar dacă circumstanțele exterioare nu mi se păreau neapărat echitabile sau acceptabile.

Experiența s-a petrecut la aproximativ un an după ce mi s-a vindecat tumoarea. În acea vreme locuiam într-o casuță de pe plaja Malibu, în California. Era o zi de toamnă din anul 1993, iar eu îmi luasem două săptămâni libere pentru a o ajuta pe prietena mea Elaine să regizeze un episod de televiziune pe care îl filma în New York.

Cineva a intrat în studio și a întrebat dacă există cineva care locuiește în zona Los Angeles. Când i-am spus că eu locuiam acolo, mi-a explicat că tocmai au arătat la știri că un incendiu devastator de pădure a distrus zeci de mii de hectare de pământ în Munții Santa Monica, în zona Malibu. Focul era scăpat de sub control, iar statul California apelase prin televiziunile naționale la toate statele din jur să trimită echipaje de pompieri, căci nu mai făcea față singur. Evenimentul tocmai fusese declarat un dezastru național.

Când am auzit vestea, timpul a părut să se oprească în loc pentru mine. Mi-am ținut respirația și am devenit subit extrem de prezentă și complet conștientă. Nu am spus nimic. Elaine mi-a sugerat să mă duc în camera verde pentru a asculta știrile.

– Trebuie să afli dacă locuința ta este în pericol, Brandon.

M-am dus în camera verde și am privit fascinată ecranul televizorului. Focul se ridica până la o înălțime de 23 de metri și nu putea fi ținut sub control. Alimentat de vântul puternic, incendiul avansa cu câteva mile la fiecare minut. În timp ce priveam coasta care îmi era atât de familiară, am văzut cum casele prietenilor mei dragi ardeau una câte una, într-un timp relativ scurt. Nu-mi venea să-mi cred ochilor. Nu priveam un film de groază, ci o scenă din viața *reală*, iar casele care ardeau nu erau niște colibe vechi, ci casele unor persoane pe care le cunoșteam și pe care le iubeam.

Fumul era prea gros pentru a vedea ce se întâmpla în vecinătatea zonei în care locuiam, dar inima mea s-a deschis empatic, suferind la unison cu cei care își pierduseră deja casele. Știam că majoritatea rezidenților din Malibu nu aveau polițe de asigurare, căci acestea erau pur și simplu prea scumpe. Cine locuiește pe coastă, în condiții naturale atât de volatile, are nevoie de o asigurare împotriva furtunilor violente, a mareelor și a pagubelor produse de mare, a cutremurelor și incendiilor, dar costul unei astfel de asigurări este astronomic. De aceea, prietenii mei nu numai că rămăseseră fără locuință, dar erau și devastați din punct de vedere financiar.

În dimineața următoare m-am uitat la știri. Dintr-un motiv sau altul, incendiul evitase autostrada Pacific Coast, dar mica mea căsuță fusese înghițită de flăcări. A fost singura casă de lângă autostradă care a fost consumată de flăcări.

Pompierii se poziționaseră chiar în fața ușii casei mele, în încercarea de a o salva. Ei au apucat să stropască acoperișul casei înainte de a lua foc, dar voința grației a fost diferită.

Deși au acționat cu toate forțele, atunci când focul s-a aprins, a fost imposibil să îl mai stingă. Casa a ars până la fundație, la fel ca o cutie de chibrituri. Mașina noastră a explodat, așa că practic tot ce a acumulat familia mea în cei 18 ani de căsnicie s-a dus pe apa sâmbetei.

Aveam 40 de ani și nicio asigurare, așa că trebuia să îmi încep viața de la capăt, fără măcar un set de vase sau o haină de iarnă.

Când m-am întors acasă, soțul meu, care lucra și el departe de casă, m-a întâmpinat la aeroport. În timp ce conduceam pe autostradă, simțeam cum crește teroarea în mine, căci vedeam pentru prima dată proporțiile dezastrului de aproape. Acesta depășea cu mult tot ce îmi imaginasem. Nu mai erau simple imagini neclare pe un ecran de televizor, ci realitatea crudă. Fiecare copac, tufiș sau plantă erau făcute scrum. Totul era negru și fumega. Când și când apărea câte o casă rămasă în picioare în mod miraculos în mijlocul deșertului și ruinelor.

În timp ce priveam scena ireală, m-am gândit că trebuia să existe un motiv pentru care unele case fuseseră cruțate complet, în timp ce altele erau arse până la temelie.

Parcă ar fi fost protejate de mâna invizibilă a lui Dumnezeu, în timp ce totul în jur se transforma în scrum. Deși nu puteam înțelege resorturile grației divine, îmi era imposibil să nu sesizez faptul că aceasta fusese prezentă, operând acolo unde considerase necesar. Era atât de evident! Nu mi se părea în niciun caz o întâmplare. Atâta doar că mintea mea limitată nu putea înțelege de ce unele case, alese aparent întâmplător, fuseseră cruțate în totalitate, cu tot cu grădini și cu perimetrul înconjurător, în timp ce altele fuseseră transformate în ruine.

Oricare ar fi fost cauza, mâna grației nu putea greși.

În timp ce această realizare se ancora lent în conștiința mea, o presimțire sumbră a început să mă marcheze. Gândul că îmi voi vedea căsuța arsă din temelii devenea din ce în ce mai puternic în mine, pe măsură ce mă apropiam de ea.

De-a lungul călătoriei am rămas tăcută. La fel și soțul meu. Când ne-am apropiat, mi-am adunat tot curajul de care eram capabilă și m-am pregătit în tăcere să facă față la tot ce putea fi mai rău. Când am ajuns, ni s-a tăiat amândurora respirația. Dezastrul era mai mare decât tot ce anticipaserăm noi.

Am parcat în tăcere pe aleea din fața casei. Soțul meu a oprit motorul. Nu am spus niciunul nimic. Ne-am limitat să privim.

Conștiința mea era larg deschisă. Doream să absorb totul, așa că am devenit în totalitate prezentă și perfect lucidă. Niciun alt gând

nu mai exista în mintea mea. Eram focalizată exclusiv asupra momentului prezent. În timp ce priveam, am văzut rămășițele fumegânde ale fațadei casei. Dincolo de bârnele negre se vedea cerul de un albastru azuriu și oceanul în culorile sale acvamarin. Casa noastră părea o siluetă fantomatică a unei ruine într-un peisaj paradisiac.

Scena avea o frumusețe incredibilă și neverosimilă. Practic, întregul tablou îmi evoca viața în toată măreția ei: toată acea devastare în mijlocul acelei frumuseți de vis. Era o asociere imposibilă, și totuși fermecătoare.

Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Nu erau însă lacrimi de durere, ci de recunoștință. Mă simțeam profund recunoscătoare pentru frumusețea vieții, pentru măreția creației, pentru misterul care mă înconjura de pretutindeni, pentru faptul că nu știam nimic, pentru că eram în viață și puteam experimenta acest moment. Sub impactul acestui val uriaș de recunoștință, inima mea s-a deschis larg.

M-am întors către soțul meu și i-am spus:

– Este uimitor cât de bine se vede oceanul, acum că nu mai sunt ziduri care să îți blocheze vederea.

Mi-a zâmbit ironic și a dat din cap aprobator. Și el părea transfigurat de măreția momentului.

De îndată ce ne-am trezit în fața realității, așteptările noastre au dispărut, iar noi am acceptat realitatea așa cum era. Niciunul dintre noi nu își dorea ca aceasta să fie diferită. Nu ne doream să o schimbăm și nu ne-am întrebat niciunul: „De ce mi s-a întâmplat tocmai mie acest lucru? De ce a ars *numai* casa mea?” În acel moment nu mai exista nimic, decât acceptare pură.

Pe fundalul acestei stări de acceptare, recunoștința a apărut în mod natural, fără niciun efort din partea mea. Ca de obicei, aceasta era însoțită de grație, care mi-a inundat întreaga ființă, impregnând-o până la refuz. Așa se face că în acel moment m-am simțit cea mai norocoasă persoană din lume.

Am început să caut printre ruine pentru a găsi ceva care să îmi aducă aminte de viața mea de până atunci, de cei 18 ani de

căsnicie. În timp ce mă uitam la aparatele arse și topite, vasele și paharele sparte, cărțile arse în totalitate sau parțial, tot trecutul meu a început să pălească, pierzându-și orice semnificație.

La urma urmelor, nu erau decât *lucruri*.

Am devenit conștientă de iubirea infinită care mă îmbrățișa, neatinsă de dezastrul din fața mea. Era o prezență care impregna totul, fără să țină cont de posesiunile mele materiale și de viața mea de familie. Dincolo de aceste ruine îmi rămăsese ceva: *Sinele* meu. Cum-necum, iubirea mi se părea încă și mai evidentă, și mai expusă, și mai expansivă, acum că nu mai aveam nimic material de care să mă cramponez.

Sinceră să fiu, nu mă așteptasem să simt așa ceva. Nu încercam în niciun caz să îmi neg emoțiile reale sau să le reformulez pentru a-mi crea o stare pozitivă de spirit. Pur și simplu eram deplin deschisă și acceptam în totalitate realitatea din fața mea. Cu această ocazie, am înțeles că pierderea posesiunilor materiale nu m-a diminuat cu nimic și că eul meu esențial rămăsese intact.

Unicul lucru care nu îmi fusese luat era iubirea. De aceea, mă simțeam profund recunoscătoare pentru acest lucru, pentru faptul că *eram* iubire, pentru iubirea din căsnicia mea, pentru viața însăși. Această iubire nu putea fi redusă, ajustată sau perturbată din cauza pierderii lucrurilor mele.

Când am găsit printre ruine un suvenir dintr-o vacanță frumoasă, am re trăit pentru o clipă farmecul acelor clipe de demult, dar în clipa următoare m-am detașat fără niciun efort de acea amintire. Am înțeles că acel obiect nu mi-ar fi putut evoca niciodată bucuria împărtășită în mijlocul familiei mele. Doar amintirea din inima mea putea face acest lucru. Am găsit apoi o bijuterie și m-am întrebat dacă o mai puteam salva. Avea o valoare sentimentală, dar și una materială, și m-am gândit că ar fi putut fi reconstituită. Când am luat-o însă în mână, am simțit-o grea și rece. La urma urmelor, nu era decât o bucată de materie. Prin comparație cu grația vie și strălucitoare ce mă înconjura de pretutindeni, bijuteria mi se părea moartă. După ce am terminat de

răscolit printre ruine, singurele „posesiuni” reale de care mă simteam atașată erau iubirea și recunoștința.

În anul care a urmat, una din principalele lecții pe care mi le-a oferit viața a fost acceptarea realității pe care mi-o oferea grația, indiferent cum se manifesta aceasta. Prietenii mi-au oferit diferite lucruri: care un trening vechi, care o saltea nefolosită care stătea degeaba în garaj. Unii mi-au dăruit cărți spirituale pe care le citiseră demult, iar alții seturi de vase. Grația s-a revărsat asupra mea cu o mare generozitate. Unul din aspectele *dharmei* mele era să accept aceste daruri cu inima deschisă și plină de recunoștință. Am început să înțeleg că cea care i-a determinat pe oameni să își împărtășească abundența cu mine era aceeași recunoștință față de viață. Acesta a fost unul din canalele pe care le-a ales grația pentru a se revărsa în viața mea. Prin generozitatea celorlalți am fost cu toții binecuvântați, iar grația s-a revărsat asupra fiecăruia dintre noi.

Fluxul și refluxul recunoștinței și grației sunt ca doi îndrăgostiți inseparabili care dansează în îmbrățișarea acceptării.



O meditație ghidată: Recunoștința

„Celui recunoscător i se mai dă.”

În încheierea acestui capitol, aș dori să îți ofer o experiență directă a puterii unei inimi recunoscătoare. Este imposibil să îi rezisti acestei puteri care atrage în mod natural abundența.

De aceea, inspiră profund... apoi expiră... și încă odată... În timp ce citești rândurile care urmează, imaginează-ți că ceea ce citești se petrece în realitate, iar tu ești unul din eroii principali ai poveștii.

Imaginează-ți că locuiești într-un mic orașel fermecător de pe malul mării și că cele două case de o parte și

de alta a casei tale sunt scoase simultan la vânzare. Cei doi vecini noi urmează să se mute în aceeași săptămână și de-abia aștepți să îi cunoști. Le lași două săptămâni să se instaleze și aștepți un moment potrivit ca să te prezinți. Într-o dimineață, îți vezi vecina din stânga tunzându-și gazonul și te decizi să profiți de prilej pentru a te prezenta și pentru a-i ura bun venit în comunitate.

După un prim schimb de amabilități, o întrebi cum a mers cu mutatul, dacă îi place zona și cum se simte aici. După o scurtă ezitare, aceasta îți răspunde cu o jumătate de gură:

– Sinceră să fiu, m-am mutat aici din cauza unei slujbe noi... Este slujba pe care am visat dintotdeauna să o am... și de-abia așteptam să mă mut în această zonă. Dat fiind că vin însă dintr-un mare oraș, trebuie să recunosc că nu m-am așteptat să îmi fie atât de greu să trăiesc într-un orașel atât de mic ca acesta... Te rog, nu mă înțelege greșit. Oamenii par extrem de amabili... Pur și simplu nu mă pot acomoda însă. Vecinii de peste drum ne-au invitat pe soțul meu și pe mine la o plimbare pe faleză, dar pur și simplu nu am avut inima să le spun că nu mă interesează... Aerul este într-adevăr mai curat și mai sănătos aici, dar nu am fost niciodată genul care să facă plimbări prin natură.... Nu mi-a plăcut niciodată să tund gazonul, și în niciun caz nu mă omor după insecte... sau după alte animale, cum ar fi câinele vecinilor, care intră tot timpul în grădina mea și vrea să mă lingă, deși încerc să îl alung... Nu mi-au plăcut niciodată câinii... Mă simt copleșită... Pe de altă parte, nu sunt obișnuită să fiu atât de deschisă cu oamenii, așa cum se pare că sunt toți cei de pe aici... Mi se pare mult prea mult să te bagi în viața altcuiva... În marele oraș toată lumea își vede de treabă, iar viața merge înainte... Nu spun că nu este un loc frumos aici, și probabil că oricine altcineva ar adora peisajul marin... dar eu una nu navighez și nu înot... Păcat! Altcineva s-ar fi putut bucura în locul meu... Iar

acum sunt blocată aici, căci am apucat să cumpăr casa... Știu că prețurile au crescut între timp, deci este o investiție bună... dar tot cred că am făcut o greșală venind aici.

Înterupi brusc conversația, te scuzi și te întorci acasă.

Cum te simți? Te simți cumva secătuit și stors de energie? Verifică-ți sentimentele. Simți vreo generozitate față de vecina ta? Îți dorești sincer să o ajuți?... Te simți atras de ea?... Nu cumva simți o stare de respingere?...

Imaginează-ți acum următorul scenariu, care se derulează în continuare.

A doua zi îți vezi vecina din dreapta plivindu-și buruienile din straturile de flori. Te prezinți și o întrebi cum îi place zona... Nici nu apuci bine să îți termini întrebarea că ea te întrerupe și îți spune plină de entuziasm:

– O, sunt atât de fericită să te cunosc... *Ador* la nebulie zona... Mă simt atât de binecuvântată să fiu aici... M-am mutat dintr-un oraș mare și deși sunt obișnuită cu anonimatul de acolo, nu mă mai satur de libertatea pe care o simt aici. Aerul este plin de aerosoli și mi se pare atât de proaspăt. Cât despre priveliște, nu mă mai satur de ea. Ce să mai zic de câinele acela prietenos din vecini, care vine tot timpul și mă linge... Este atât de scump... Nu am fost niciodată atașată de animale, dar acest câine m-a cucerit cu totul... Probabil că nu o să-ți vină să crezi, dar este prima oară în viața mea când mi-am murdărit mâinile lucrând pământul... De necrezut, nu!?... Îmi plantez și îmi plivesc singură florile! Nu aș fi crezut niciodată că această activitate poate fi atât de plăcută... Cât despre vecini... o, sunt atât de prietenoși și mă ajută atât de mult... Mi-au sugerat chiar să fac o plimbare pe faleză și să privesc peisajul de sus... Dumnezeu, nu cred că am văzut vreodată o priveliște atât de frumoasă, cu toate că ziua a fost ploioasă și închisă. Pur și simplu mi-a tăiat respirația... De-abia aștept să vină vara... Până acum nu am practicat niciun

sport nautic, dar mi-ar plăcea să navighez. Iahturile și bărcile mi se par atât de frumoase... Nu m-aș fi așteptat niciodată să experimentez o plăcere atât de mare într-un astfel de loc... Când am plecat din marele oraș am crezut că o să mă plictisesc aici... dar dimpotrivă. Mi-am dat seama că orașul este mort prin comparație cu viața la țară. Este atât de fascinant să îți cunoști vecinii și să faci parte integrantă din comunitate... Și peste toate, mi s-a oferit o slujbă de vis. De aceea m-am mutat aici. În plus, prețurile caselor au crescut, așa că am făcut o investiție cât se poate de bună. Lucrez la aceeași companie ca și vecina din cealaltă parte a casei tale... V-ați cunoscut?... Nu-mi dau seama cum pot fi atât de norocoasă... Mă simt atât de recunoscătoare... atât de binecuvântată.

Zâmbești și îi spui vecinei că trebuie să faci niște cumpărături, după care te întorci acasă.

Verifică-ți din nou sentimentele. Ce simți în legătură cu această a doua vecină? Te simți inspirat, binecuvântat și recunoscător pentru că ai cunoscut-o? Simți nevoia să îi oferi sprijinul tău, astfel încât să se bucure și mai mult și să fie încă și mai recunoscătoare? Te gândești să îi prezinți și alte zone frumoase din vecinătate, dat fiind că s-a bucurat atât de tare de cele din apropiere? Te simți recunoscător tu însuși pentru că locuiești în această zonă?

În continuare, compară cele două reacții. Ambele vecine au fost politicoase cu tine. Ambele locuiesc în aceeași zonă, se bucură de aceeași priveliște și au aceiași vecini. Cu toate acestea, reacțiile lor au fost extrem de diferite. Una ți-a prezentat jumătatea goală a paharului, iar cealaltă s-a dovedit un vas plin de recunoștință, umplut până la refuz și dând pe-afară. De care dintre ele te-ai simțit mai atras?

Atunci când cineva este sincer recunoscător, simți în mod automat nevoia de a-i oferi motive suplimentare de recunoștință. Viața nu rezistă niciodată în fața unei inimi

pline de recunoștință. Atunci când îi prezentăm jumătatea plină a paharului, ea îl umple imediat până la refuz.

O inimă recunoscătoare primește de regulă mai multe motive de recunoștință, căci puține forțe sunt la fel de magnetice ca recunoștința.

Invers, o inimă nerecunoscătoare are tendința să se scufunde din ce în ce mai accentuat în sărăcie și lipsuri, neavând ochi pentru abundența și prosperitatea din viața sa. Cine se focalizează asupra lipsurilor creează din ce în ce mai multe lipsuri. În mod similar, cine se focalizează asupra binecuvântărilor din viața sa atrage din ce în ce mai multe binecuvântări.

Această lege pare extrem de simplă, dar este incredibil de puternică. Tu cât de des ești recunoscător? Răspunde sincer la această întrebare. Recunoștința este întotdeauna o alegere. Ea îți stă la dispoziție în fiecare moment, iar atunci când îi mulțumești din inimă vieții, aceasta îți răspunde prin sentimentul de a fi binecuvântat.

Îți propun să faci acest lucru chiar acum. Dacă ești singur, spune *cu voce tare* pentru ce te simți recunoscător în clipa aceasta... Spre exemplu: „Mă simt recunoscător pentru că am timp să fiu cu mine însumi”, sau „Mă simt recunoscător pentru înțelepciunea pe care o descopăr în mine... pentru grația din viața mea... pentru abundența care mi-a permis să cumpăr această carte...”, și așa mai departe. Continuă astfel timp de cinci minute. Exprimă-ți verbal motivele pentru care te simți recunoscător, ca și cum i-ai vorbi direct vieții. Care este lucrul care te face să te simți cel mai recunoscător?

Dacă ai inima deschisă și ești cât se poate de sincer, te vei trezi plutind într-un ocean al plenitudinii, al smereniei și al grației.

Încearcă. Lasă cartea deoparte pentru o clipă și experimentează grația care se revarsă asupra ta atunci

când îi mulțumești cu recunoștință vieții. Recunoștința este propria sa recompensă. Atunci când ești recunoscător, te simți instantaneu invadat de grație și de binecuvântare.



Australia este una din țările mele preferate, căci marea majoritate a locuitorilor ei trăiesc într-o stare naturală de recunoștință. Recent, mă afluam împreună cu partenerul meu Kevin într-un restaurant din Byron Bay, când o șopârlă mare a venit la noi, cerând în mod evident ceva de mâncare. Ceilalți meseni au zâmbit în barbă, căci astfel de lucruri se întâmplă frecvent acolo, după care s-au întors la conversațiile lor. Șopârla a venit lângă mine. Venind din Statele Unite și nefiind obișnuită să observ de aproape o reptilă atât de frumoasă, mi-am permis să o admir timp de câteva momente. Avea niște striții minunat de frumoase, un cap cu corn, ochii strălucitori și pielea solzoasă. Nu-mi venea să cred cât de prietenoasă putea fi în mijlocul oamenilor. Cuplul de la masa alăturată mi-a remarcat fascinația, și astfel am început o conversație cu cei doi.

Le-am explicat că deși îmi petreceam o jumătate de an în emisfera sudică și eram destul de familiarizată cu Australia, creaturile pe care le descopeream aici încă mi se păreau fascinante. Fiind din New York, această varietate incredibilă a sălbăticiunilor încă mi se părea neverosimilă, așa că mă bucuram de ele la fel ca un copil. Femeia mi-a explicat că era localnică, dar avea o slujbă cu normă întreagă în Brisbane, o localitate aflată la două ore și jumătate de mers cu mașina. Era o mamă care își creștea singură copilul și deși naveta era dificilă, căci distanța pe care trebuia să o parcurgă era lungă, aceasta a ajutat-o să își aprecieze și mai mult orașul natal, pe care nu dorea să îl părăsească. Mi-a spus că era încântată să aibă o slujbă în informatică, care era specialitatea ei. De bună seamă, nu ar fi putut găsi niciodată o astfel de slujbă în orașelul ei, Byron Bay. În schimb, băiețelul ei în vârstă de șapte ani putea petrece aici mai mult timp cu bunicii lui, pe care îi iubea foarte tare. De aceea,

se simțea profund recunoscătoare că părinții ei locuiau în imediata apropiere și își puteau îngriji nepotul în timp ce ea lucra.

La sfârșitul conversației mă simțeam binecuvântată de optimismul și de perspectiva reconfortantă și tonică asupra vieții pe care o avea această femeie. Atitudinea ei de recunoștință nu era forțată sau pretențioasă, ci sinceră, exprimată în cuvinte simple. Când femeia a părăsit cafeneaua, m-am întors către Kevin și i-am spus:

– Oare ce m-a inspirat atât de intens în această conversație?

– Recunoștința, mi-a răspuns el fără să stea prea mult pe gânduri. Majoritatea mamelor singure s-ar fi plâns din cauza navetei pe distanță mare, a programului de lucru prelungit și a faptului că trebuie să își lase copilul în îngrijirea bunicilor. Această femeie se simte pur și simplu recunoscătoare pentru că trăiește.

Într-adevăr, femeia își privea întreaga viață prin ochii recunoștinței, considerându-se binecuvântată de grație.

Recunoștința este o opțiune personală.

Dacă dorești, tu poți alege chiar acum să fii recunoscător, trăind clipă de clipă în această stare de spirit. În clipa în care îți vei deschide inima și vei sesiza cât de norocos și de binecuvântat ești, grația divină se va revărsa plenar asupra ta!

Am trăit recent o astfel de experiență, uluitor de intensă.

Am organizat o retragere în tăcere pe care am intitulat-o *Căderea în Grație*³ la un frumos centru spiritual amplasat într-un peisaj superb de țară. De-a lungul weekendului eu și participanții ne-am ocupat de eliminarea vălurilor și a conceptelor care ne îngădesc, deschizându-ne sufletele în fața prezenței nemărginite a grației care ne impregnează viața.

În dimineața ultimei zile, pe când ne pregăteam să ieșim afară pentru un festin de despărțire bogat în crudități, i-am rugat pe participanți să îi onoreze timp de câteva minute pe membrii personalului care lucra la centrul care ne-a găzduit. În acest scop, le-am explicat că deși compania care organiza seminarele din ciclul

³ Aluzie la expresia *falling in love*, care înseamnă a te îndrăgosti și care s-ar traduce textual prin „căderea în iubire”. (n. tr.)

„Călătoria” plătea pentru folosirea sediului, acești bani mergeau de fapt la fundația nonprofit care conducea centrul, iar cei care ne-au servit mesele de-a lungul weekendului făceau de fapt un serviciu de voluntariat, fiind plătiți cu o sumă mică. Voluntarii se considerau în serviciul adevărului, iar noi eram binecuvântați prin generozitatea și bunătatea lor. Participanții au început să murmure, impresionați de cuvintele mele.

Adevărul este că am fost serviți de alți căutători ai adevărului, la fel ca și noi. Iubirea și pacea lor sufletească impregnau alimentele pe care ni le serveau și saturau atmosfera întregului centru. De aceea, simțeam dorința sinceră de a le mulțumi și de a le oferi mici cadouri pentru a ne exprima astfel recunoștința. Participanții au fost de acord și le-am mulțumit cu toții din inimă celor care ne-au servit.

În acest scop, i-am invitat pe rând pe scenă pe membrii personalului și le-am exprimat recunoștința noastră. În timp ce le priveam fețele frumoase, smerite și strălucitoare, gândindu-mă ce sacrificiu au făcut pentru a ne servi de-a lungul weekendului cu atâta abnegație, m-am simțit copleșită. Starea de recunoștință pe care o simțeam era atât de intensă încât am izbucnit în lacrimi. M-am înclinat adânc în fața fiecăruia dintre ei, cu mâinile pe inimă, în poziție de rugăciune (salutul „namaste”). Simțeam că nu mă pot pleca suficient de adânc în fața lor și că nu pot găsi cuvinte suficient de potrivite pentru a exprima tot ce simțeam. În cele din urmă, m-am trezit că îngenunchez și că ating solul cu fruntea, spunând:

– Cum vă putem mulțumi pentru iubirea voastră de adevăr, pentru pacea, smerenia și generozitatea voastră? Aceste mici daruri nu exprimă nici pe departe recunoștința pe care o simțim în inimile noastre.

Am repetat acest gest în fața fiecăruia dintre ei. La sfârșit le-am cântat în cor cântecul *Magnificence*⁴, și nu exista cineva în sală care să nu aibă ochii în lacrimi.

⁴ Textual: „Măreție”. (n. tr.)

Inimile tuturor s-au deschis larg. În mod spontan, toată lumea a început să aplice în tăcere salutul „namaste”, într-o revărsare oceanică de recunoștință.

În timpul prânzului simțeam cu toții că plutim într-un ocean de iubire. Toate inimile erau deschise și smerite. La jumătatea mesei, Kevin și-a ciocănit paharul cu lingurița, cerând cuvântul, și i-a rugat pe participanți să ni se alăture la masa centrală. Le-a spus apoi că la sfârșitul Săptămânii Acreditării din Marea Britanie am organizat o licitație pentru a strânge fonduri în vederea susținerii programului nostru „The Journey Outreach” din Africa de Sud.

Într-adevăr, avem în această țară un program gratuit, în cadrul căruia terapeuții noștri voluntari se duc în școli, închisori, comunități tribale, centre de tratare a dependenților, orfelinate pentru copii bolnavi de SIDA și centre de tineret, și practică procesul *Călătoriei* cu copii și adulți care nu și-ar putea permite niciodată să plătească acest tip de terapie. Toți cei de la masă știau de asemenea că organizăm weekenduri gratuite de practicare intensivă a procesului *Călătoriei* în diferite organizații umanitare din Africa de Sud și că pregătim localnici să devină instructori acreditați pentru comunitățile neprivilegiate.

Recent, și-a continuat Kevin explicațiile, organizația noastră „Outreach” a primit cadou o bucată de teren pentru a construi o sală de curs pentru tineri și un seminar pentru adulți, precum și mai multe birouri individuale și săli de terapie. Această clădire urma să devină un centru spiritual gratuit, deschis pentru toți doritorii, de toate rasele, religiile și categoriile sociale.

Africa de Sud este o țară însetată de vindecare, iertare și reconciliere, iar noi suntem implicați (cu binecuvântarea guvernului) în pregătirea multor profesori de școală ca instructori acreditați în procesul „Călătoriei”. Numărul celor care s-au oferit voluntari pentru viitorul nostru centru era deja foarte mare. Un arhitect s-a oferit să creeze gratuit proiectul construcției, un constructor s-a oferit să înceapă gratuit lucrările, ba chiar primiserăm donații sub formă de cărămizi și ciment. Tot ce mai trebuia era să strângem

fondurile necesare pentru achiziționarea principalelor materiale de construcții, pe care le estimam la doar 30.000 de dolari australieni (clădirea urma să fie foarte modestă). Kev le-a spus participanților că am reușit să strângem deja echivalentul a 3000 de dolari în lire sterline (în Marea Britanie), așa că nu mai aveam nevoie decât de 27.000 de dolari pentru a ne atinge scopul. A adăugat că speram să strângem în continuare bani și că ne-am decis în acest scop să oferim la licitație un articol personal de-al meu, fără o valoare monetară semnificativă.

Inimile tuturor participanților erau deja deschise și toată lumea știa cât de multă nevoie avea Africa de Sud de acest sprijin și câte vieți puteau fi transformate cu ajutorul lui.

Kevin a început licitația la valoarea de 100 de dolari și toată lumea a respirat ușurată când cineva a licitat această valoare. Kev a ridicat apoi valoarea la 200 de dolari, apoi la 300, 500 și 700. Când licitația a ajuns la valoarea de 1000 de dolari, s-a făcut tăcere. Eu eram deja copleșită de generozitatea oamenilor, și toți cei de față erau mișcați.

O femeie a ridicat mâna și a oferit 2000 de dolari. S-a făcut din nou tăcere... Altcineva a oferit 2500 de dolari... apoi 3000 de dolari. Am simțit cum inima îmi explodează de bucurie când altcineva a oferit 4000 de dolari. Din nou, s-a făcut tăcere. Au fost oferți apoi 5000 de dolari... Tăcere... 6000 de dolari... La 7000 de dolari în inima mea s-a rupt un nou dig, și am fost inundată de iubire și de recunoștință. Visul sud-african era pe punctul de a se transforma în realitate.

Kevin avea deja lacrimi în ochi și nu mai avea curajul să ceară o valoare mai mare. Toți participanții păstrau tăcerea și majoritatea aveau ochii în lacrimi...

O femeie a ridicat mâna și a spus aproape în șoaptă: „10.000 de dolari”.

Subit, toată lumea și-a dat seama că proiectul Centrului Journey Outreach nu mai era o simplă idee, ci prindea viață chiar sub ochii

noștri. În acel moment toate inimile s-au deschis larg într-un ocean de recunoștință și toată lumea a dorit să contribuie. Kevin a declarat că le putea pune la dispoziție participanților alte două obiecte personale, căci tot mai mulți oameni doreau să participe la proiect cu sume mai mari sau mai mici. În final s-au strâns peste 30.000 de dolari. Centrul avea să fie construit.

Totul s-a petrecut în câteva minute. Au fost suficiente câteva minute de recunoștință trăită la maxim pentru ca un centru spiritual și terapeutic să prindă viață. Acest vis *trebuia* să fie realizat. Aceasta era voința Grației, iar noi eram vehiculele ei. Recunoștința simțea nevoia să se manifeste plenar, iar acesta a fost canalul pe care l-a găsit în acea zi.

Curios este faptul că toată lumea era conștientă că aceasta nici măcar nu era viziunea *noastră*. Noi nu făceam decât să ajutăm Africa de Sud să își realizeze propria viziune. În final, ne-am trezit cu toții într-un ocean de recunoștință. Faptul că ni s-a permis să oferim a fost o binecuvântare din partea grației pentru fiecare dintre noi. Faptul că am putut participa la această licitație a reprezentat o stare de grație pentru noi. Am avut astfel privilegiul de a participa la acest ritual, iar recunoștința noastră a fost darul pe care l-am primit.

De atunci, recunoștința a continuat să înflorească, iar viziunea Africii de Sud s-a dilatat enorm. De la acel început modest, în care am crezut că o clădire micuță ne va fi de ajuns, am ajuns astăzi să creăm un centru comunitar chiar în Soweto, o suburbie mare a Johannesburgului. Copii și tineri cu vârste cuprinse între 5-25 de ani pot veni astăzi în acest centru pentru a practica în mod regulat *Călătoria* și pentru a-și elibera astfel potențialul. În plus, intenționăm să oferim în viitor și alte instrumente și metode, inclusiv clase de educație literară, cursuri de cultură africană, de muzică, artă și dans, de informatică și chiar de afaceri, care îi vor învăța pe adolescenți cum să scrie un CV. În timp, sperăm ca întreaga comunitate să ajungă să considere acest centru un veritabil sanctuar pentru eliberarea potențialului uman.

Și totul a pornit de la dorința unui mic grup de oameni de a găsi un canal pentru a-și exprima recunoștința.

Recunoștința poate face să se petreacă *orice*. Ea are puterea de a concretiza chiar și cele mai imposibile viziuni și face acest lucru fără efort, cu bucurie și cu smerenie.

Recunoștința și grația merg mână în mână, ca doi îndrăgostiți care nu pot fi despărțiți.



În viața mea personală nu trece nicio zi în care să nu-mi fac timp pentru a-i mulțumi vieții pentru generozitatea ei. Nu este vorba de o practică rituală zilnică sau de o metodă concretă. Pur și simplu inima mea se simte atât de recunoscătoare și de atinsă de grație, atât de norocoasă și de privilegiată încât nu pot să nu îmi exprim de câteva ori pe zi recunoștința de față cu Kevin. La fel procedează și el.

Recent, am cumpărat o casă, pentru prima dată în viața mea. Aveam 50 de ani. Este o căsuță modestă cu trei dormitoare și cu acoperișul plat, cu podelele inegale și care amintește de anii 60, dar în fiecare zi în care mă trezesc și mă plimb prin sufragerie, inima mea se simte copleșită de recunoștință. Este o căsuță aflată pe o stâncă, cu vedere la mare, situată într-un mic orașel din Wales. Are o grădină de care fostul proprietar s-a ocupat cu iubire, fapt care poate fi constatat cu ușurință. Proprietatea este înconjurată de un teren obișnuit, iar cărarea care duce la baza stâncii este plină de hârtoape. Dedesubt pot fi văzuți cei care practică surfingul. Oile pasc libere pe pajiștile din jur, iar aerul este curat și înmiresmat. Nu-mi vine să cred ce noroc a dat peste mine. Priveliștea care se vede din sufragerie și din grădină este atât de spectaculoasă încât îmi taie de fiecare dată respirația. Liniștea este atât de compactă încât o poți tăia cu cuțitul. Fiind din New York, nu sunt obișnuită să adorm noaptea ascultând behăitul oilor care își cheamă mieii și pe al acestora din urmă care le răspund mamelor lor. Am ajuns să cred că acesta este unul din cele mai frumoase sunete care există pe

pământ. De aceea, adorm adânc, mulțumită și îmbrățișată de recunoștința pe care o simți pentru că am un astfel de locșor numai al meu (și al lui Kev), care mă inspiră și mă vindecă și în care îmi pot petrece zilele între două serii de seminare.

Și știi ce? Expresia recunoștinței face ca viața să mi se pară atât de savuroasă, de frumoasă și de bogată încât aceasta chiar devine de la o zi la alta mai minunată și mai plină de grație.

Atunci când privești viața prin ochii recunoștinței, ea devine împregnată de grație și totul pare luminos.

Recunoștința te iubește atât de mult încât fiecare moment devine o invitație pentru a experimenta binecuvântarea vieții.

Invitație la recunoștință

Există vreun domeniu din viața ta în care lucrurile îți merg bine, lucru pe care îl consideri de la sine înțeles, fără să îți dai osteneala de a-ți exprima recunoștința? I-ai răspuns vreodată vieții care și-a revărsat grația asupra ta arătându-i jumătatea goală a paharului? A sosit timpul să realizezi că – în realitate – paharul tău dă pe-afară.

Recunoștința atrage întotdeauna grația. Ele sunt inseparabil legate, iar atunci când optezi pentru a-i mulțumi vieții pentru tot ce ți-a dăruit, grația se revărsă automat asupra ta. Ea nu poate refuza niciodată o inimă recunoscătoare. De aceea, ia o foaie de hârtie și un creion, sau eventual fă-ți un jurnal al recunoștinței.

Liniștește-ți mintea și gândește-te la toate binecuvântările pe care le-ai primit în viața ta. Pornește chiar de la foaia de hârtie și de la creionul din fața ta, și oferă mulțumiri pentru că le ai la dispoziție. Amintește-ți de toți oamenii din viața ta care te iubesc, de faptul că te poți hrăni sănătos și că ai mâncare din abundență. Lasă-ți mintea să se umple de măreția grației care s-a manifestat până acum în viața ta.

Când simți că paharul recunoștinței s-a revărsat, ia creionul în mână și lasă recunoștința ta să se exprime în scris. Pune-ți întrebarea: „Pentru ce anume mă simt cel mai recunoscător?” Amintește-ți în egală măsură de lucrurile minore și de cele majore. Gândește-te la frumusețea naturii, dar și la hainele pe care le porți sau la alimentele pe care le consumi. Lasă recunoștința ta să se reverse în scris asupra foi de hârtie și continuă să scrii până când umpli mai multe foi sau până când simți că paharul s-a golit.

În final, ia o pauză și scufundă-te în smerenie, conștientizând cât de norocos ești. Indiferent de circumstanțele prin care treci, grația este întotdeauna prezentă. Lasă-ți conștiința să se dilate la unison cu inima ta plină de recunoștință.

Recunoștința atrage după sine mai multe motive de recunoștință. Cel mai probabil, lista ta ar putea continua la infinit. Dacă dorești, îți poți face o practică zilnică din enumerarea binecuvântărilor din viața ta.

Este posibil ca dacă începi, să nu îți vină să te mai oprești vreodată, căci recunoștința este o experiență extrem de satisfăcătoare. Din fericire, ea îți stă la dispoziție în fiecare moment.

7. Iubirea

„... și cea mai mare dintre acestea este iubirea⁵.”

Calea iubirii nu este argumentația subtilă,
Ci devastarea.
Păsările fac cercuri mari pe cer, savurându-și libertatea.
Cum fac ele acest lucru?
Ele cad,
Și căzând,
Primesc aripi.

– *Rumi*

Este foarte adevărat că nu poți merge pe calea iubirii aducând argumente subtile. Iubirea este calea inimii deschise de o mie de ori, prin suferințele și încercările sale, iar apoi de alte o mie de ori, căci vastitatea iubirii solicită *totul* de la noi. Noi nu putem pune ceva deoparte în fața iubirii, ci trebuie să ne oferim pe noi înșine, în totalitate, focului ei purificator. Chiar dacă acest lucru ne va rupe inima, chiar dacă ne vom simți devastați de puterea și de imensitatea frumuseții ei, noi trebuie să îi permitem iubirii să ne ia în totalitate în posesia ei. Prin sacrificarea completă a sinelui nostru, noi cădem, dar chiar în timp ce cădem primim aripi care ne permit să zburăm pe cerul grației, în îmbrățișarea iubirii.

⁵ Celebru citat din 1 Corinteni 13:13. (n. tr.)

Atunci când vine vorba de iubire nu pot exista jumătăți de măsură. Fie i te dăruiești complet, fie rățăcești neîncetat în căutarea unui lucru la care nu ai acces și nu poți gusta decât cel mult un crâmpei din imensitatea lui. Iubirea te solicită în totalitate. Atunci când ascunzi de acest ocean al iubirii un aspect al ființei tale, tu te lipsești singur de fericirea fără margini și de binecuvântarea scufundării integrale în infinitatea grației.

Tu nu îi poți spune iubirii: „O să îți dăruiesc x% din ființa mea, niciun procent mai mult”, căci partea pe care o vei ascunde de ochii ei va căpăta o viață a ei proprie... va putrezi și te va menține separat de marele ocean al infinității, aspirând în permanență pentru a fi integrată în acesta. Există un poem minunat al Kirtanei, care exprimă într-o manieră poetică acest adevăr:

... Iubirea preaiubitului meu

Este ca un ocean care te va aspira în el.

Te poți scufunda în el sau poți înota la suprafață,

Dar eu îți sugerez să te scufunzi

Și să intri în el cu totul (*complet opus*).

Ea știe întotdeauna când porți haine sau înotătoare,

Iar atunci când dorești să ieși la suprafață după aer,

Ea îți arată calea,

Dar te trage înapoi în adâncuri.

... Este atât de solicitantă

Încât îți cere absolut totul,

Iar dacă ascunzi de ea un crâmpei cât de mic din ființa ta

Ca să ai de ce să te agăți –

Ți-l va cere și pe acela...

La fel ca și Kirtana, sugestia mea este să te scufunzi complet în oceanul iubirii, căci singura cale care conduce către ea este aban-

donarea completă, chiar dacă acest lucru presupune ruperea barajului tău emoțional. Tu trebuie să îți cultivi intenția de a i te abandona în totalitate, astfel încât toate aspectele ființei tale să fie expuse în fața ei, inclusiv cele din umbră, de care nu ești mândru deloc. Cu alte cuvinte, trebuie să fii dispus să îi expui chiar și acele aspecte ale ființei tale care sunt speriate, lacome, solicitante, nesigure, nedemne, mânioase, terorizate, invidioase sau furibunde. Grația își dorește să te aibă *în totalitate* în posesia ei, inclusiv aspectele tale rele sau indiferente. Experimentarea adevăratei iubiri presupune renunțarea la ultimul strop de rezistență și abandonarea totală în fața ei. Ea presupune dorința de a te expune în totalitate în fața iubirii, astfel încât întreaga grație să te inunde, să te impregneze și să te prindă în îmbrățișarea ei.

Gurumayi spune: „Tot ceea ce oferi se transformă în aur. Tot ceea ce păstrezi pentru tine se transformă în cărbune”. Într-adevăr, lucrurile pe care i le refuzăm grației se veștejesc și mor. Dat fiind că nu au acces la lumină, ele își pierd vitalitatea.

Iubirea solicită absolut tot.

Pe cei mai mulți dintre oameni ideea de a se deschide în totalitate și de a-și expune în fața iubirii toate aspectele ființei îi sperie de moarte. De cele mai multe ori, noi refuzăm să facem acest lucru *chiar în fața propriei noastre conștiințe*; ce să mai vorbim de lumina orbitoare a iubirii, care scoate absolut totul la iveală. Nu avem însă nicio altă alternativă, căci refuzul de a ne expune echivalează cu refuzul iubirii.

Iubirea și expunerea merg mână în mână. Nu o poți avea pe una fără cealaltă. Atunci când te expui în totalitate, iubirea devine omniprezentă și îți impregnează întreaga ființă cu lumina ei.

Aseară am ținut un *satsang* informal acasă la noi pentru câțiva prieteni care practică *Călătoria* și care se află în căutarea adevărului. O prietenă în vârstă de 40 de ani la care țin foarte mult, căci este foarte luminoasă și deschisă, ne-a împărtășit tuturor cât de dor îi este deja de mama ei, care s-a întors în Anglia după o vizită extrem de reușită de șase săptămâni. Ne-a împărtășit cu lacrimi în

ochi iubirea pe care i-o purta mamei sale, iar vocea a început să îi tremure în timp ce își expunea cu gingășie vulnerabilitatea în fața noastră.

Expunerea ei delicată și profunzimea iubirii pe care i-o purta mamei sale ne-au redus pe toți la tăcere și ne-a deschis inimile.

– Mi-e atât de dor de ea... a șoptit ea, printre suspine, în timp ce lacrimile îi șiroiau pe față.

Înainte de a lua cuvântul, am făcut o scurtă pauză, după care i-am spus cât de mișcată mă simțeam de profunzimea iubirii sale pentru mama ei. Am recunoscut că mulți dintre noi ne-am fi dorit să avem o astfel de relație cu mama noastră. Am adăugat că acest tip de iubire este foarte rară, iar dorința ei de a-și deschide la maxim inima, chiar cu prețul devastării pe care o simțea la ora actuală, era de fapt o invitație la o iubire încă și mai profundă. Atunci când te deschizi în totalitate în fața iubirii, expunându-te complet în fața ei, chiar cu prețul vulnerabilității tale, descoperi că iubirea la care ai acces devine din ce în ce mai mare.

I-am spus cât de norocoasă este pentru faptul că este capabilă să se deschidă atât de mult în fața iubirii, căci adevărata iubire te solicită în totalitate și îți deschide inima ca nimic altceva.

Există foarte mulți oameni care se sperie în fața imensității puterii iubirii, îi opun rezistență și se închid parțial pentru a se proteja. Din cauza acestei închideri, ei se separă însă de viață și cad adeseori în amorțeală (emoțională și nu numai), devenind apoi incapabili să își regăsească drumul către iubire.

M-am bucurat sincer că nu era cazul acestei femei luminoase. Ea era complet deschisă în fața iubirii, aflându-se chiar în centrul durerii provocate de despărțirea de mama ei. I-am sugerat că tot ce putea face era să solicite o durere *încă și mai mare* din aceleași motive, deschizându-se astfel încă și mai mult în fața iubirii, căci singura cale de a scăpa de durere este pătrunderea din ce în ce mai adâncă în interiorul acesteia. În acest scop, trebuie să fii dispus să îi spui „da” durerii sufletești, să te abandonezi în totalitate în fața ei și să te rogi să ai parte de o durere încă și mai mare. Atunci când

nu îi mai opui niciun fel de rezistență, ci te deschizi în totalitate în fața ei, *durerea sufletească se revelează a fi iubirea cea mai pură*. La fel ca un râu blocat de un baraj, atunci când zăgazurile acestuia se deschid, căderea este experimentată ca extaz, căci sinele fuzionează cu Sinele divin.

După ce s-a scufundat în totalitate în durerea ei sufletească, corpul femeii s-a relaxat, iar pe față i s-a așternut calmul mângâierii. Într-adevăr, durerea i s-a revelat a nu fi altceva decât iubire pură. În loc să se lamenteze de dorul mamei sale, ea s-a scufundat plinar în durerea ei, s-a deschis în totalitate în fața emoției pe care o simțea, și s-a trezit astfel într-un ocean de iubire atât de vast încât i-a permis să conștientizeze contextul mai larg al relației cu mama sa. Ea a acceptat deschiderea zăgazurilor și s-a lăsat îmbrățișată de iubirea infinită.

Am adăugat la întâlnirea noastră că ar fi un dar să putem experimenta cu toții această iubire care îți rupe inima, căci însăși natura iubirii îi permite acesteia să rupă toate zăgazurile rezistenței și să ne proiecteze într-un ocean mai vast decât ne-am putea imagina vreodată.

Inginerul nostru de sunet, care de regulă este foarte tăcut, s-a înroșit la față. În mod evident, o energie de un anumit tip începea să i se acumuleze în corp.

– Nu am știut niciodată că iubirea poate fi atât de intensă, a izbucnit el la un moment dat. Întotdeauna m-am împotrivit experimentării sale plinare, căci mi s-a părut prea vastă și prea copleșitoare... Am crezut că m-ar putea răni... că nu era bine să las un sentiment atât de intens să pună stăpânire pe mine. Nu am știut niciodată că iubirea poate fi atât de devastatoare și mi-am înfrânat întotdeauna sentimentele față de voi tocmai pentru că mi-a fost frică de puterea iubirii.

Vocea i s-a frânt, fața i-a devenit roșie ca focul și ceva s-a descătușat complet în interiorul lui. A început să suspine, iar fața i-a fost inundată de lacrimi.

– Este pur și simplu prea mult... Nu am știut niciodată că poate fi așa... M-am considerat întotdeauna un om oarecare, o ființă

măruntă... M-am temut de durerea sufltească... Nu am știut niciodată că aceasta poate fi atât de copleșitoare... Este într-adevăr o iubire care îți rupe inima. Mă simt atât de recunoscător pentru această iubire, a încheiat el cu lacrimi în ochi.

Experimentarea adevăratei iubiri presupune acceptarea faptului că inima ți se poate rupe într-o mie de fărâme, căci numai prin abandonarea în fața forței sale infinite se poate transforma durerea sufltească în iubire. Această iubire nu este însă una personală, ci este experimentată ca fiind un câmp omniprezent care penetrează întreaga viață. Îmbrățișarea lui nu scade niciodată în intensitate, ci este infinită și completă. Acest tip de iubire se manifestă ca totalitate, pace și libertate absolută.

Tu ești iubirea însăși.

A sosit timpul să te abandonezi complet în fața iubirii. Este imposibil să te ascunzi de aceasta, căci ea există pretutindeni.



Iubirea mai are și o altă solicitare. Ea nu numai că dorește să te abandonezi complet în fața ei, dar apare întotdeauna atunci când te expui în totalitate *în fața conștiinței tale*. Atunci când te deschizi suficient de mult pentru a-i permite luminii iubirii să strălucească asupra acelor aspecte ale tale de care nu ești mândru – asupra părților pe care nu le accepți, pe care nu le iubești, pe care nu le dorești, asupra colțurilor cele mai întunecate ale sufletului tău, ascunse prin hățișurile subconștientului tău, respinse și abandonate – iubirea le îmbrățișează, le transpune și le sublimează, până când în tine nu mai există altceva decât iubirea cea mai pură.

La fel ca și copiii timizi și nedoriți, aceste părți doresc și merită să fie scoase la lumină. Ele au nevoie de acest lucru pentru a putea experimenta adevărata libertate.

De aceea, pentru a putea experimenta iubirea infinită trebuie să începi întotdeauna cu iubirea *de sine*, respectiv cu acceptarea *totală* a tuturor aspectelor ființei tale. Vindecarea absolută a ființei nu poate începe decât atunci când acești copii speriați sunt scoși la lumină și acceptați așa cum sunt.

Pentru a te vindeca, trebuie mai întâi de toate să îți expui în totalitate adevăratele sentimente în fața luminii iubirii care îmbrățișează totul. Toată lumea este binevenită în această iubire. Ea nu este pretențioasă sau mofturoasă, ci îmbrățișează absolut totul.

În ultima zi a unei retrageri recente, Alistair, un bărbat minunat și luminos din Noua Zeelandă, a urcat pe scenă pentru a-și sărbători a 50-a aniversare prin deschiderea în totalitate în fața iubirii care umplea încăperea. Le-am cerut participanților să îi împărtășească deschis calitățile pe care constataseră că le are, iar lui i-am cerut să se deschidă și să accepte complimentele lor sincere.

Participanții au început să îi spună lui Alistair ce calități vedeau în el: „Văd putere”... „vulnerabilitate”... „gingașie”... „înțelepciune”. Din toate colțurile sălii se auzeau strigăte de genul: „intensitate”, „o inteligență foarte ascuțită”, „bunătate”, „pace”, și așa mai departe.

Stând chiar lângă el pe scenă, îmi dădeam seama că intensitatea emoției pe care o simțea creștea din ce în ce mai mult, tinzând să devină intolerabilă. Alistair și-a pus o armură subtilă, nemaipermițându-le cuvintelor să ajungă la el, căci nu mai suporta frumusețea care se reflecta asupra sa. Deși în general deschis, corpul său era ușor rigid, ca și cum s-ar fi temut să nu își piardă complet controlul dacă i-ar fi permis întregului adevăr să ajungă la el.

I-am șoptit ușor la ureche:

– Îți sugerez să te scufunzi complet în emoție. Oricum, nu te poți proteja de un val atât de copleșitor încercând să ridici un baraj în fața lui. Așadar... scufundă-te complet în iubire.

Ceva s-a rupt atunci în interiorul lui, iar zidul pe care a încercat să îl ridice între el și restul sălii s-a făcut fărâme. Lacrimile au început să îi șiroiască pe față.

Când nu a mai rămas nicio barieră, întreaga sală s-a transformat într-un ocean de iubire nezăgăzuită. Alistair stătea în centru, complet vulnerabil și fără nicio protecție, expus tuturor, și toți participanții reflectau asupra lui frumusețea care exista înlăuntrul lui.

„Un ocean de iubire”, a spus cineva. „Inocență”, a spus altcineva. „Numai iubire”, am spus și eu, în șoaptă.

Așa este. Atunci când te expui în totalitate, fără să mai păstrezi nimic pentru tine, ceea ce rămâne este „numai iubire”.

Cunoscând puterea expunerii totale de a ne scufunda în oceanul iubirii, i-am întrebat pe participanți dacă doresc să experimenteze personal această stare. I-am grupat apoi pe perechi, față în față.

În continuare, le-am sugerat să renunțe complet la armura lor psihică și să se deschidă în totalitate, astfel încât să fie complet expuși. Unul din cei doi parteneri trebuia să îi spună apoi celuilalt: „Îți mulțumesc pentru deschiderea ta. Sunt sigur că mă confrunt cu aceleași probleme ca și tine. Tu ești oglinda mea și mă simt privilegiat să mă aflu aici, în fața ta. Îți mulțumesc pentru că îmi expui problemele *mele* prin deschiderea ta”.

El trebuia să își întrebe apoi partenerul: „Ce sentimente ai ascuns până acum de tine însuși? Ce emoții timide se ascund în tine, pentru că nu ai dorit niciodată să le expui, nici măcar în fața ta?... Ce emoții nu ai dorit niciodată să recunoști? Ce secrete ascunzi, dorindu-ți să nu existe deloc? Ce temeri secrete ascunzi, nefiind deloc mândru de ele? Ce nu dorești să recunoști nici măcar față de tine însuși, ca să nu mai vorbim de ceilalți oameni? Despre ce lucru refuzi să vorbești vreodată?”

Le-am spus participanților că trebuie să pună aceste întrebări cu cea mai mare iubire și compasiune, iar apoi să asculte cu cea mai mare bunăvoință răspunsul partenerului lor și să îi spună: Te iert... Universul te iartă. Dat fiind că faci parte integrantă din tot ceea ce există, ești complet iertat”.

În continuare, persoana respectivă trebuia să își întrebe din nou partenerul: „Ce altceva mai ascunzi? Ce anume te face să te simți rușinat? Ce refuzi să recunoști, chiar și față de tine însuși, din teamă?”

Scenariul se repeta apoi întocmai: după răspunsul partenerului, persoana trebuia să îi spună: „Te iert... Întreaga viață te iartă”.

Jocul continua astfel până când partenerul își golea complet sacul, simțindu-se purificat și iertat.

Partenerii urmau să schimbe apoi rolurile și să repete întregul scenariu... să își expună toate părțile de care se simțeau rușinați, toate emoțiile refulate și toate comportamentele de care nu erau mândri. Ei trebuiau să își ofere reciproc iertare, acceptare și iubire.

Întreaga sală era scăldată în iubire. După dezvăluirea și eliminarea tuturor temerilor și frustrărilor, tot ce a mai rămas a fost iubirea. Nu cred că a existat cineva în acea sală care să nu simtă acest lucru.

După ofranda generalizată a părților ne iubite din noi, tot ce a rămas a fost iubirea, acceptarea... pacea absolută.

Dacă păstrezi ceva pentru tine, tu creezi practic o separație. Tot ceea ce îți oferi însă grației este transformat în iubire.

Iubirea *de sine* conduce la oceanul de iubire. Râul curge în mare și toate lucrurile moarte pe care le transportă se dizolvă și devin una cu oceanul.

O invitație la iubire

Ce-ar fi încerci și tu acest lucru? Găsește în tine puterea de a te expune și de a te accepta. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru este găsirea unei persoane din viața ta în fața căreia să te deschizi în totalitate prin procesul descris mai sus. Dacă nu există o astfel de persoană, poți practica procesul cu tine însuși.

Dacă îl practici singur, sugestia mea este să îți acorzi minim 15-20 de minute, într-un loc liniștit, în care să nu poți fi deranjat. Începe cu câteva respirații profunde... Concentrează-te asupra respirației, care va deveni din ce în ce mai lentă pe măsură ce mintea ta va începe să se liniștească și conștiința ta va începe să se dilate.

De îndată ce te-ai liniștit complet, imaginează-ți că îți scoți o armură imaginară care te-a împiedicat până acum să ai acces la întreaga intensitate a emoțiilor tale.

Rostește apoi o rugăciune sinceră și exprimă-ți intenția de a te expune complet în fața universului, cu toate părțile tale nedorite, cu toate emoțiile de care până acum ți-a fost rușine, cu toate temerile tale secrete, cu toate lucrurile de care nu ești mândru...

În continuare, deschide-ți inima... las-o să se dilate până când devine la fel de mare ca și lumea – suficient de mare pentru a include în sine toate aceste părți ale ființei tale: cele timide, cele rușinoase, cele care nu consideră că merită să existe... Întâmpină-le pe toate cu bunăvoință. Deschide-te în fața emoțiilor tale, a cuvintelor și secretelor tale – și rostește-le cu voce tare în camera goală. Îngăduie-le să se exprime în sfârșit, să fie recunoscute, acceptate, ascultate și eliberate.

De pildă, poți începe prin a spune ceva de genul: „Nu sunt mândru că...”, „Nu am fost niciodată dispus să recunosc că...”, „Întotdeauna am simțit în sinea mea că...”, „Nu am dorit niciodată ca altcineva să afle că...”, etc.

După fiecare dezvăluire, spune-ți: „Mă iert pe mine însumi. Întreaga viață mă iartă”.

Continuă apoi cu următoarea dezvăluire și iartă-te de fiecare dată, până când ajungi să te simți complet deschis, vulnerabil și împăcat. Lasă procesul să dureze atât cât este necesar. Ceea ce contează este să exprimi *cu voce tare* toate aceste emoții ascunse, astfel încât să iasă la iveală. La început ți se va părea ciudat să vorbești de unul singur într-o cameră goală, dar mai devreme sau mai târziu îți vei da seama cât de eliberator este acest proces de exprimare a tuturor lucrurilor pe care până acum nu te-ai simțit capabil să le exprimi, de acceptare a inacceptabilului și de eliberare a secretelor tale cele mai bine ascunse. Rostirea lor cu voce tare conduce la o eliberare autentică.

Nu uita să închei fiecare dezvăluire cu o iertare completă: oferă-ți iertarea de sine, iertarea lui Dumnezeu și a

întregii vieți. În final îți vei simți inima complet deschisă și te vei scufunda complet în oceanul iubirii.

Iubirea și expunerea sunt două prietene care merg mână în mână.



Iubirea este o îmbrățișare atât de vastă și de infinită încât nu numai că îți impregnează toate aspectele, dar impregnează întreaga viață. Ea este o îmbrățișare nemărginită care reprezintă însăși țesătura din care este urzit universul și nu poate fi divizată în fragmente umane, căci există pretutindeni. Iubirea este atât de uriașă încât conține în sine întreaga viață.

Adeseori, noi facem greșeala de a crede că iubirea reprezintă o experiență asociată cu o persoană particulară. Pornim de la premisa că iubirea pe care o simțim este direct legată de persoana respectivă și în loc să rămânem larg deschiși în fața vastei îmbrățișări a infinității, ne contractăm conștiința astfel încât aceasta să includă doar această persoană, după care ne proiectăm iubirea limitată asupra ei, convinși că obiectul afecțiunii noastre este responsabil pentru starea pe care o simțim.

În acest fel, noi creăm o separație, o proiecție și o *necesitate*. Dacă pornim de la premisa că altcineva este responsabil pentru starea de fericire pe care o simțim, înseamnă că fără această persoană ne simțim părăsiți, rătăciți și incompleți. Așa se naște dependența de ea, iar noi ajungem să confundăm *nevoia* noastră cu iubirea, convinși că este ceva natural să avem nevoie de cineva și că natura esențială a iubirii este nevoia.

Această greșeală capitală conduce la foarte multă suferință. Este ca și cum am construi un castel de nisip din iubirea noastră, investind în el toată energia de care dispunem, toată vitalitatea și atenția noastră, direcționându-ne în totalitate gândurile către acest obiect imaginar. La fel ca în cazul tuturor castelelor de nisip, oricât de bine l-am construi, acesta are tendința să se năruiască în timp, fie prăbușindu-se singur, fie spălat de primul val care trece peste el.

Dacă ești sincer cu tine însuși, vei înțelege că iubirea obiectivată nu este altceva decât o iluzie autocreată și idealizată pe care ți-ai construit-o singur pentru a trăi într-o fantezie personală. Dacă o vei privi în lumina zilei, vei constata imediat că ea nu este altceva decât o frumoasă creație efemeră, care îți oferă o plăcere temporară, atât timp cât îți acorzi permisiunea de a crede în ea.

A crede că iubirea și fericirea ta depind de cineva din „lumea exterioară” este ca și cum ai crede că bucuria ta derivă din castelul de nisip pe care l-ai construit pe plajă. Castelul de nisip este o *expresie* a bucuriei tale, dar în niciun caz *cauza* ei. Iubirea ta obiectivată și proiectată are tot atâta durabilitate ca și castelul de nisip de pe plajă.

Nicio persoană nu îți poate crea iubirea. Aceasta *există* pur și simplu. Ea este experimentată atunci când îți deschizi întreaga ființă în fața ei și atunci când te expui în fața frumuseții întregii vieți.

De bună seamă, o persoană poate fi o expresie a acestei iubiri, căci și ea este penetrată de ea. Așa se explică de ce este atât de ușor să simți starea de iubire atunci când privești un pui de animal, un copil sau un copac înflorit în primele zile de primăvară. Aceste imagini nu *cauzează* experiența iubirii, dar te ajută să te deschizi și să o recunoști în tine, lăsând-o să îți impregneze întreaga conștiință.

De multe ori, atunci când ne simțim deschiși, smeriți sau uluiți în fața unei persoane sau a unui obiect din lumea exterioară, noi avem tendința de a ne crampona de acestea, în speranța că vom putea prelungi astfel starea pe care o simțim. În acest scop, privim întotdeauna în exteriorul nostru pentru a vedea cine sau ce este responsabil pentru această stare de fericire. Ajungem astfel să ne agățăm cu ușurință de o persoană sau alta, sperând că ori de câte ori o vom avea în preajmă vom retrăi aceeași stare sublimă. Este ca și cum inima ne-ar fi străpunsă de o săgeată a lui Cupidon și primul obiect asupra căruia ne cade privirea devine obiectul dorinței noastre arzătoare. După ce comitem această greșeală inițială, noi ne dorim cu ardoare să fim în prezența „celui adorat”, astfel încât să retrăim starea de fericire inițială. Dacă această

„doză” nu are efectele scontate, ne simțim pierduți, abandonați, separați și răătăciți, căci setea noastră nu a fost potolită.

Din păcate, în loc să recunoaștem greșeala pe care am făcut-o, că nu persoana respectivă a fost responsabilă pentru starea sublimă pe care am simțit-o, noi perpetuăm această greșeală, ridicând și mai mult ștacheta așteptărilor noastre. Astfel, nevoia noastră de iubire devine din ce în ce mai acută, iar în final se cronicizează. Încercăm din răputeri să recreăm experiența, să o capturăm din nou, să o reținem. În mod regretabil, acest lucru nu face decât să ne contracte și mai mult conștiința. Noi pierdem din vedere îmbrățișarea vastă a iubirii infinite și începem să ne simțim din ce în ce mai goliți, mai pustiiți și mai părăsiți. Indiferent cât de mult timp rămânem în prezența persoanei „iubite”, noi continuăm să ne simțim singuri și separați. Ne dorim o iubire universală, dar sfârșim prin a deveni dependenți, obsesivi, de-abia așteptând „doza” următoare, chit că o voce interioară ne spune că nicio „doză” nu va fi suficientă vreodată pentru a ne face să ne simțim compleți.

De multe ori, prin contractarea iubirii noastre și prin proiectarea ei asupra unei persoane exterioare, noi sfârșim prin a ne simți separați de Dumnezeu, uitați și abandonați, fapt care ne face să tânjim cu și mai multă disperare după oamenii din „lumea exterioară”, în speranța că vom reuși să umplem acest gol interior.

Nevoia noastră devine astfel o forță în sine care îi respinge pe ceilalți, căci cine își dorește să joace unicul rol de a umple golul din noi? Cine și-ar dori uriașa responsabilitate de a fi catalizatorul și impulsul care stă la baza experienței noastre personale legate de iubire? Așa se face că, mai devreme sau mai târziu, noi sfârșim inevitabil prin a fi dezamăgiți, plini de resentimente și gata să dăm vina pe altcineva.

A sosit timpul să nu mai crezi în fantezia romanțioasă pe care ți-ai construit-o singur; să renunți la iluzoriul tău castel de nisip; și să nu mai pretinzi că nu știi cine ești.

Nimeni nu te poate face să devii complet. Nimeni nu îți poate oferi iubirea după care tânjești, căci iubirea nu poate fi dăruită sau

primită. Ea reprezintă un ocean care poate fi experimentat direct, o îmbrățișare infinită, un dans pe care îl poți practica cu altcineva, dar în niciun caz o experiență care poate fi oferită.

Mulți oameni se referă la partenerul lor de cuplu numindu-l „jumătatea mea”. Ori de câte ori aud această expresie mă crispez, căci cum ar putea altcineva să te completeze? În plus, aceste cuvinte sugerează că nu ești decât o jumătate de ființă. Responsabilitatea atribuită altcuiva de a-ți completa nevoile reprezintă o povară uriașă pentru acesta. Nevoile tale nu au nimic de-a face cu el. Ele nu arată decât că ai uitat de infinitatea ta și că te simți separat de Dumnezeu, petrecându-ți viața în căutarea unei persoane care să te completeze. Din păcate, de cele mai multe ori această nevoie nu face decât să *respingă* persoana pe care ți-o dorești atât de mult.

În perioada în care am practicat consilierea personală, am întâlnit adeseori cupluri ai căror parteneri se simțeau dezgustați de dependența celuilalt de ei. Aceștia îmi declarau: „Oricât de mult i-aș spune că îl (o) iubesc și oricât de mult i-aș demonstra acest lucru prin afecțiunea mea, nu este niciodată de ajuns. Nimic nu poate umple golul din interiorul lui (ei). Este ca o prăpastie fără fund”.

Un bărbat mi s-a plâns că se simte ca un obiect folosit pentru a umple golul din sufletul soției sale. Ea credea că este atentă și plină de iubire față de el, dar el nu simțea decât dependența ei față de el, nu iubirea ei. I se părea că soția sa are o dorință insașiabilă de atenție, pe care nu se simțea pregătit să i-o satisfacă. A recunoscut că în ultimă instanță, această dorință insașiabilă îl inhiba, respingându-l și periclitându-le căsnicia. Mi-a spus: „Păcat, căci o iubesc sincer. Întotdeauna am iubit-o, dar nevoia ei obsesivă mă înnebunește”.

Soția respectivă își obiectivase într-o asemenea măsură soțul și devenise atât de dependentă de el pentru a-și regăsi identitatea de sine încât acesta nu o mai suporta. Pur și simplu, se simțea obligat să se îndepărteze de ea.

Nevoia obsesivă este o forță de respingere, nu de atracție, și nu are nimic de-a face cu iubirea.

Există vreo relație în viața ta bazată mai degrabă pe nevoie decât pe iubire? Gândește-te chiar acum la o relație importantă din viața ta. Verifică ce simte corpul tău. Fii sincer cu tine însuși. Simți că această persoană îți *oferă* iubire, în mod deschis sau secret? Simți că tu ești cel care îi *oferi* iubire?

Nu cumva ești legat de această persoană printr-un cordon ombilical energetic, fiind de fapt dependent de ea? Dacă da, îți propun să faci un experiment.

Vizualizează acest cordon energetic care face legătura între tine și ea. Gândește-te că un înger plin de iubire taie cordonul cu o foarfecă divină. Deși persoana iubită nu mai beneficiază de energia pe care o primește de la tine prin intermediul cordonului, ea se scaldă într-un ocean de iubire care o îmbrățișează de pretutindeni. Percepe la rândul tău aceeași iubire infinită și scufundă-te în ea.

Gândește-te că în loc să fii dependenți de iubirea voastră reciprocă și limitată, dansați împreună în același câmp infinit de iubire. Imaginează-ți grația pe care ai simți-o dacă ai deveni conștient de câmpul infinit de iubire în care dansezi împreună cu partenerul tău.

Imaginează-ți plăcerea infinită pe care ți-o oferă prezența partenerului tău, dar și binecuvântarea de a nu fi dependent de el. Simte ce înseamnă să fii complet liber, îmbrățișat de iubirea infinită, având în același timp norocul de a împărtăși acest lucru cu partenerul⁶ tău de viață, dar conștient că acesta *nu-ți poate oferi altceva decât* împărtășirea aceleiași experiențe a iubirii universale.

Gândește-te ce înseamnă să nu aștepti *nimic* de la acest partener, la fel cum el nu așteaptă *nimic* de la tine. Tot ce faceți este să dansați împreună dansul vieții, binecuvântați de bucuria provocată de compania reciprocă pe care v-o oferiți și de privilegiul de a avea un partener cu care să împărtășiți viața îmbrățișați de aceeași iubire.

⁶ Partenerul sau partenera. Cuvântul este folosit aici în sensul său neutru. (n. tr.)

Imaginează-ți că această îmbrățișare este atât de completă încât dacă partenerul ți-ar fi răpit de circumstanțele vieții, nu te-ai simți cu nimic mai puțin complet, mai puțin vast, mai puțin întreg. Gândește-te acum că toate relațiile din viața ta se desfășoară în acest context. Gândește-te cât de fericită și de binecuvântată ar deveni astfel relația ta.

Imaginează-ți că dansezi cu *întreaga viață* și că ești îmbrățișat de ea.



Îmi amintesc de o după-amiază liniștită de vară. Aveam 12 ani și bunica, ce avea un masterat în filozofie și în religie, mi-a oferit un ceai de iasomie în bucătăria ei și m-a atras într-o discuție filozofică despre natura iubirii. Am savurat întotdeauna înțelepciunea bunicii, așa că mă miram de fiecare cuvânt al ei. O adoram cu toată ființa, așa cum numai copiii știu că o facă, și îi ascultam cu atenție fiecare cuvânt, încercând să îi absorb întreaga semnificație, astfel încât să nu uit vreodată perlele de înțelepciune pe care mi le oferea.

Bunica mi-a mărturisit că atunci când s-a măritat, bunicul era extrem de gelos, nesuportând ca ea să îi arunce vreo privire unui alt bărbat, oricine ar fi fost acesta. Ochii bunicii sticleau ironic în timp ce își aducea aminte de acele vremuri. La sfârșitul anilor 20 fusese o femeie destul de radicală pentru acea epocă. De pildă, în acei ani se considera că nu este potrivit pentru o femeie să meargă la universitate, ca să nu mai vorbim de masterat sau doctorat. Bunica a fost o sufragetă⁷, a luptat pentru drepturile femeilor și a fost una din primele femei care a adoptat stilul vestimentar riscant al rochiilor cu aripioare laterale și care a renunțat la sutien. Fustele scurte erau în sine o declarație revoluționară a tinerelor, dar bunica a încălcat toate tabuurile, legându-și strâns pieptul astfel încât să pară plat, așa cum era moda.

– Bunicului tău, care era foarte tradiționalist, trebuie să îi fi părut o adevărată libertină, a chicotit bunica, amintindu-și de tim-

⁷ Adeptă a mișcării de emancipare a femeilor de la începutul secolului XX.
(n. tr)

purile de demult. Nu se pune problema că eram o femeie ușoară. Ne doream amândoi să devenim misionari în China și aveam convingeri spirituale foarte puternice, dar a trebuit să așteptăm ca bunicul să își ia doctoratul, iar între timp a izbucnit războiul, și nu am mai putut să ne urmăm chemarea inimii. Eram căsătoriți de doi ani când bunicul tău a devenit foarte gelos, și doar știi cât de mult îl ador pe bunicul tău. Nu aveam ochi decât pentru el.

Știam că era adevărat, căci cei doi erau ca o pereche de adolescenți îndrăgostiți, deși trecuseră de 80 de ani.

Ei bine, a continuat bunica, bunicul tău obișnuia să facă crize teribile de gelozie, făcând scandal chiar dacă nu făceam altceva decât să discut cu soțul unei prietene de-ale mele. Într-o seară ne aflam împreună cu doi prieteni căsătoriți la o petrecere, iar soțul prietenei mele mi-a cerut unul sau două dansuri pe care le-am completat în carnețelul meu. Când a aflat, bunicul tău și-a pierdut de tot cumpătul. M-a luat pe sus, m-a băgat în automobilul său de epocă, Model T, și m-a dus acasă într-o tăcere ostentativă. De îndată ce am trecut însă pragul ușii a explodat.

A doua zi i-am explicat calmă că dacă mă va mai trata vreodată la fel ca în seara precedentă, îl voi părăsi. Acest lucru mi-ar fi rupt inima, dar nu aveam de gând să mă las sufocată din cauza geloziei sale, care nu are nimic de-a face cu dragostea.

Bunicul mi-a răspuns cu umilință că era un simplu fiu de fermier care a crescut într-o familie numeroasă (avea 11 frați și surori), iar atunci când m-a cunoscut i s-a părut că eram cea mai frumoasă femeie de pe pământ. Când l-am ales, nu-i venea să creadă că un fiu de fermier din Nebraska putea să i se pară atrăgător unei frumuseți de talia mea. De aceea, era convins că *toți* ceilalți bărbați trebuiau să sufere în tăcere pentru că nu fuseseră aleși.

Bunica și-a adus cu nostalgie aminte de răspunsul bunicului meu, recunoscând că adorația pe care i-o arăta acesta a emoționat-o la vremea respectivă, dar gelozia sa a continuat să i se pară prostească.

– Nu se pune problema că am fost vreodată o frumusețe orbitoare, scumpo, mi-a spus ea, dar el m-a privit întotdeauna prin

filtrul roz al iubirii sale. Eram amândoi extrem de îndrăgostiți unul de celălalt. A fost o dragoste la prima vedere.

Oricât de mult l-aș fi iubit însă pe bunicul tău, și trebuie să îți mărturisesc că îl iubesc încă atât de mult încât mi se face pielea de găină atunci când mă gândesc la el, nu am fost niciodată de acord să fiu sufocată sau ținută în lesă de această iubire. Asta înseamnă nevoie obsesivă, nu iubire, scumpo, și crede-mă că există o diferență uriașă între cele două.

Am întrebat-o cu inocență pe bunica:

– Cum se face în acest caz că ați rămas împreună? A renunțat bunicul la gelozia lui?

– Păi, draga mea, mi-a răspuns bunica după o scurtă pauză... adevărul este că însăși iubirea lui i-a cerut acest lucru. Atunci când am avut acea discuție cu el, am insistat să își cultive o iubire atât de mare pentru mine încât să își țină sub control gelozia și să îmi acorde întreaga libertate de care am nevoie, astfel încât să pot înflori. Aceasta era singura condiție cu care eram dispusă să rămân în relația cu el. Iar bunicul tău nu s-a îndoit nicio clipă că vorbeam serios.

I-am explicat atunci bunicului tău filozofia mea legată de iubire... Iubirea trebuie să fie liberă, cu inima și palma complet deschise. Ea trebuie tratată la fel ca o pasăre delicată care te desfață așezându-se pentru o clipă în palma ta. Nu poți strânge pumnul, căci nu vei face decât să strivești fragila creatură în strânsoarea de fier a acestuia.

Iubirea presupune înainte de toate încredere. Pasărea trebuie lăsată liberă să zboare, iar dacă nu se mai întoarce înapoi, înseamnă că nu ți-a aparținut niciodată. Dacă se întoarce însă la tine, ea rămâne a ta pentru totdeauna, atât timp cât nu-ți încleștezi pumnul. De aceea, scumpa mea, atunci când te vei îndrăgosti, amintește-ți să îțiții palma deschisă.

De atunci nu am mai uitat niciodată cuvintele bunicii, deși astăzi aș schimba finalul cu următoarele cuvinte: „Dacă pasărea se întoarce la tine, ea te binecuvântează cu prezența ei încă o zi, căci

nimic nu ne aparține de-a pururi”. Iubirea este liberă să zboare pe aripile libertății și nicio forță nu o poate ține în captivitate.

Iubirea nu este niciodată „a ta”. Tu te poți scălda în ea și poți fi binecuvântat de ea. Oamenii vin și pleacă, dar acest ocean infinit de iubire nu dispare niciodată.

La sfârșitul primei mele căsnicii, care a durat 20 de ani, eram absolut convinsă că există o iubire esențială care nu poate fi afectată de neajunsurile dificilului proces de divorț. Deși la suprafața oceanului valurile singuratic se înalță și apoi dispar, oceanul în sine rămâne complet și liber, nefiind afectat de mișcarea lor.

Ce poți face așadar pentru a iubi complet și pentru a rămâne deschis în oceanul iubirii, dansând liber împreună cu consoarta ta în îmbrățișarea acestuia? Nu pot spune că am ajuns la o concluzie definitivă, dar pot declara în ceea ce mă privește că m-am îndrăgostit atât de profund de această îmbrățișare infinită încât nu aș mai fi dispusă vreodată să mă contract la nivelul unei iubiri limitate pentru un singur suflet. Eu experimentez iubirea ca pe un ocean omniprezent.

Îmi amintesc perfect de momentul în care l-am cunoscut pe actualul meu partener și iubit, Kevin, și de sperietura pe care am simțit-o atunci. Nu îmi doream să sacrific acest ocean omniprezent de iubire de dragul unei iubiri efemere care avea să dispară la fel cum a apărut. Cred că la început i-am părut extrem de evazivă lui Kevin. Ori de câte ori discutam cu el, îi vorbeam numai despre iubirea mea față de adevăr, fără să o obiectivez vreodată proiectând-o asupra lui.

De îndată ce am simțit primii fiori delicați ai atracției fizice, am devenit hiper-vigilentă, căci nu doream ca altcineva să intre în viața mea și să îmi răpească fără să observ această înțelegere a iubirii universale.

Teama mea era că o iubire personală m-ar fi îndepărtat de îmbrățișarea vastă a iubirii divine. Din fericire, această temere s-a dovedit a fi nefondată, bazându-se mai degrabă pe vechiul meu tipar referitor la iubire. Adevărul este că nimeni și nimic nu îți

poate răpi vreodată *această* iubire, căci ea este însăși esența ta și strălucește pretutindeni în manifestare.

La începutul relației noastre l-am ținut multă vreme pe Kevin la distanță, lucru facilitat mult de faptul că eu locuiam în California, iar el în Marea Britanie. În acest fel, mă simțeam în „siguranță”, asigurându-mă că iubirea mea pentru un bărbat nu avea să interfereze cu iubirea mea mai mare pentru adevăr.

Știam deja că nu puteam conta decât pe oceanul etern și infinit de iubire. Oamenii apar și dispar în viața noastră, dar *această* iubire rămâne neschimbată. De aceea, nu m-am grăbit deloc să aprofundez această relație cu Kev, ci am verificat pas cu pas dacă și în ce fel afectează iubirea romantică experiența mai vastă a iubirii oceanice. La început nu am intrat în apa iubirii romantice, ci doar am încercat-o cu vârful degetelor. Peste câteva săptămâni am intrat în ea, dar numai până la glezne. Peste alte câteva luni am intrat până la genunchi și abia peste un an m-am aruncat complet în apa ei.

De-a lungul aceluia an am învățat că puteam simți tot felul de emoții și de senzații intense: o atracție copleșitoare, o stare de fericire provocată de substanțele chimice secretate de creier odată cu hormonii sexuali, o apreciere profundă, sentimentul de bine-cuvântare aparent fără cauză, urmat de o stare de sensibilitate și de sfială, fiorii excitației care te iau pe sus, etc. Întreaga panoplie emoțională a iubirii romantice a dansat pe fundalul conștiinței mele, dar îmbrățișarea mai vastă a iubirii infinite a rămas neatinsă. Conștiința a continuat să se desfete cu jocul miriadelor de emoții extatice, dificile, frumoase, înălțătoare, etc., dar cerul pe care au trecut acești nori a rămas neatins și complet, indiferent cât de puternice erau furtunile care au trecut peste el.

În primul an al relației noastre am manifestat întreaga gamă de emoții umane, fără niciun fel de protecție, dar am continuat să mă identific cu contextul mai vast în care se derulau acestea.

Pe scurt, am supraviețuit și am trecut testul. Am constatat astfel că pot iubi fără restricții, din toată inima, abandonându-mă complet, tumultuos și total, în condițiile în care „eul” meu –

iubirea esențială care reprezintă esența mea – a rămas integral și neafectat de jocul emoțiilor de la suprafața conștiinței mele.

Eu și Kevin continuăm să dansăm și astăzi în oceanul iubirii universale. Relația noastră este caracterizată de o apreciere profundă și de exprimarea zilnică a recunoștinței. De bună seamă, avem și neînțelegeri, câteodată ne certăm, dar apoi facem dragoste și ne scufundăm în extazul amoros, trăim pasiuni necontrolate, dăm dovadă de multă blândețe, de bunătate, de afecțiune și de sprijin reciproc – și toate acestea se derulează în îmbrățișarea vastă a iubirii universale.

Lucrăm amândoi în cadrul organizației „Călătoria” și ne considerăm în serviciul adevărului, ajutând mii de oameni din întreaga lume să experimenteze libertatea și vindecarea. Astfel, *noi avansăm în aceeași direcție*, aceea a libertății și a serviciului. Viziunea noastră este identică și ne simțim amândoi extrem de privilegiați pentru că ni se permite să dansăm împreună în această îmbrățișare a iubirii universale, ca parteneri de cuplu și de afaceri.

Programele noastre ne conduc adeseori în părți diferite ale lumii, unde rămânem săptămâni la rând, dar continuăm să ne simțim la fel de compleți, indiferent cât de mult timp rămânem despărțiți, căci suntem focalizați asupra contextului mai mare. Marea noastră dragoste este iubirea față de adevăr, iar relația noastră nu este altceva decât un dar al grației care ne permite să dansăm împreună în îmbrățișarea ei indiferent dacă suntem împreună sau separați din punct de vedere fizic. Marea noastră învățătoare este iubirea, și ne simțim amândoi ca doi începători la școala ei.

Atunci când pui principalul accent pe adevăr, toate celelalte elemente ale vieții tale se încadrează în jurul lui, la locul lor natural, la fel ca niște piese de puzzle, și întreaga ta viață devine binecuvântată de adevăr. Cu cât te deschizi mai mult în fața iubirii, cu atât mai onest trebuie să fii cu tine însuși și cu viața ta. Iubirea îți cere să te expui în totalitate, iar dacă faci acest lucru, te ajută să te scalzi în oceanul infinității.

Când și când, mă simt și eu atașată. Atunci când suntem despărțiți mai mult timp, mi-e dor de prezența fizică a preaiubitului meu partener. Mă străduiesc însă să rup lanțurile atașamentului și să mă deschid din ce în ce mai mult către iubirea universală, căci nu doresc ca iubirea mea față de Kevin să fie pângărită de emoția nevoii obsesive.

Alteori, când ne reîntâlnim după o perioadă de despărțire, ne simțim amândoi timizi și sfioși, așa că trebuie să ne deschidem din nou unul față de celălalt, expunându-ne vulnerabilitatea și revelându-ne deschis emoțiile.

Este un proces continuu de învățare care va dura probabil întreaga noastră viață, fără a fi epuizat vreodată. Căci iubirea este un ocean fără fund, iar această nemărginire se manifestă atât în îmbrățișarea ei, cât și în învățătura ei. De aceea, sfatul meu este să iubești cât mai profund cu putință, dar să eviți nevoia obsesivă și atașamentele. Adevărata iubire nu poate fi luată în posesie, câștigată, dobândită sau solicitată. Ea presupune să nu știi niciodată sută la sută dacă partenerul tău va fi prezent în clipa următoare. A iubi înseamnă a te abandona în totalitate în fața momentului prezent.

Iubirea *există* pur și simplu.

Așa cum spunea pe bună dreptate Christos: „... cea mai mare dintre acestea este Iubirea”. Este într-adevăr o Iubire cu I mare... o iubire care nu se epuizează niciodată, atât de mare încât a existat înainte de a te naște, se manifestă de-a lungul întregii tale vieți și va continua să dăinuie inclusiv după ce vei părăsi această formă fizică.

Aceasta este singura Iubire pe care merită să o cultivi în căsnicia ta.

8. Iertarea

***Iertarea autentică este unul din cele mai vindecătoare
și mai eliberatoare daruri pe care ni le putem face vreodată.***

***O viață trăită într-o iertare deplină este
o viață trăită într-o grație deplină.***

Iertarea autentică este unul din cele mai vindecătoare și mai eliberatoare daruri pe care ni le putem face vreodată. O viață trăită într-o iertare deplină este o viață trăită într-o grație deplină.

Atunci când Gaby, una din organizatoarele seminarilor noastre din ciclul *Călătoria*, mi-a sugerat cu blândețe că această carte nu ar fi completă fără un capitol despre iertare, am trăit o revelație. M-am uitat la ea și m-am gândit: „Așa este! Este atât de evident. Cum ar putea fi altfel?” Iertarea este expresia naturală și exterioară a acceptării deschise care caracterizează libertatea. Cele două sunt practic inseparabile. Acceptarea presupune în mod automat iertare, iar atunci când iertăm suntem scăldați în oceanul acceptării universale. Rezultatul final este pacea – pe toate nivelele ființei.

Personal, simt o recunoștință copleșitoare ori de câte ori viața mă învață cât de profund vindecătoare este puterea iertării. Adevărul este că iertarea a fost principalul catalizator al propriei mele călătorii vindecătoare și toate tehnicile pe care le predau la ora actuală în întreaga lume s-au născut din dorința inimii mele deschise de a se elibera de durerea din trecut și de a ierta necondiționat. Indiferent câte alte tehnici aplicăm la seminarele din ciclul

Călătoria, indiferent câte probleme eliminăm din psihicul nostru, indiferent câtă durere vindecăm și câte istorii legate de propriul statut de victimă expunem, indiferent cu câți sabotori interiori ne confruntăm și câte strategii de evitare recunoaștem, indiferent câte jocul ale egoului scoatem la iveală – în final ajungem cu toții la aceeași stare de conștiință unitară și integrală printr-un simplu act de iertare. Căci adevărata vindecare începe întotdeauna cu iertarea. Atunci când vorbesc despre vindecare, eu mă refer la o vindecare autentică și totală, la nivel fizic și celular, dar și a relațiilor noastre cu alți oameni, cu viața și – cel mai important – cu noi înșine.

Am putea spune chiar că vindecarea și iertarea sunt sinonime perfecte.

Îmi amintesc de un moment în care am citit în cartea unui maestru iluminat următoarea frază: „Cauza ultimă a tuturor bolilor este incapacitatea de a ierta”. Personal, aș adăuga și că: „Începutul oricărui proces de vindecare este întotdeauna iertarea”. Dacă am trăi în permanență într-o atitudine deschisă de acceptare și de iertare, am întâmpina viața cu brațele deschise și fără nicio rezistență. Orice fricțiune și orice suprimare începe odată cu rezistența pe care o opunem vieții. În timp, aceste tensiuni se transformă în simptome fizice.

Iertarea este una din căile care conduc la libertate pe toate nivelele existențiale.

Pentru a înțelege mai bine, îți propun să facem chiar acum un experiment. Gândește-te la o problemă pe care nu o consideri rezolvată, la un lucru pe care l-ai făcut și de care nu ești mândru, la ceva ce regreti că ai spus sau la o oportunitate pe care ai ratat-o și pentru care nu te-ai iertat cu adevărat, deși povestea s-a petrecut – poate – cu foarte mult timp în urmă. Descoperă o greșeală pe care ai comis-o, un lucru pentru care te învinovățești, o amintire sau un aspect din viața ta pentru care nu te-ai iertat. Scaldă acest aspect în oceanul acceptării tale... Nu te grăbi... În continuare, rostește *cu voce tare* cuvintele: „Mă iert pe mine însumi”... Repetă-le în sinea ta, cu toată convingerea... „Mă iert pe mine însumi”... Scufundă-te și mai

adânc în oceanul iertării autentice de sine și repetă-le pentru a treia oară, cu voce tare: „Mă iert pe mine însumi”.

Verifică acum ce simți. Când am practicat prima oară acest exercițiu mi-au dat lacrimile, căci întreaga mea ființă simțea nevoia profundă să audă aceste cuvinte. Am simțit apoi o eliberare subtilă, o stare de detașare și simplitate care m-a condus la recunoștință și pace. Tu ce ai experimentat? Ai trăit o eliberare blândă, o detașare discretă, un scurt moment de pace?

Iertarea este unul din cele mai simple, dar și mai autentice acte de eliberare pe care le putem experimenta. Este un gest incredibil de simplu, dar uluitor de puternic. Consecințele sale reverberează în întreaga noastră existență, dar și a celorlalte persoane implicate.

O mare parte din tehnicile asociate cu „Călătoria” sunt centrate în jurul iertării, iar unul din lucrurile pe care le-am învățat de-a lungul vremii este că aceasta nu poate fi falsificată. Nu este suficient de spui cuvintele din vârful buzelor. Iertarea trebuie să vină din inimă și să fie reală. În caz contrar, rămâne un exercițiu inutil, care nu face decât să ocolească adevărata chestiune de fond. Adevărul este că pentru a ierta „din toată inima” trebuie să fii dornic să îți *deschizi* inima și să te confrunți cu durerea înmagazinată în aceasta.

Adevărata iertare presupune smerenie, dar o și amplifică. Ea presupune să renunți la indignarea pe care o consideri legitimă, la jocul acuzațiilor și la orgoliul de a ști că *tu* ai dreptate. Presupune să fii dornic să renunți la statutul de victimă, să îți îmblânzești atitudinea și să îți deschizi inima. Abia atunci apare prezența palpabilă a grației, care susține și dă putere cuvintelor „te iert”. Acesta este începutul procesului de vindecare.

Am învățat această lecție cu foarte mulți ani în urmă, când m-am vindecat, prin intermediul grației, de o tumoare foarte mare. În tot acel timp am știut că dacă doresc să mă vindec va trebui să scot la iveală vechile amintiri celulare care au contribuit la crearea tumorii. Am știut în permanență că dacă aș putea scoate la suprafață vechea durere înmagazinată, dacă m-aș confrunta cu ea și

dacă mi-aș elibera conștiința de ea, corpul meu s-ar fi vindecat singur de tumoare. Citisem foarte multe cărți despre vindecarea la nivel celular și studiasem zeci de cazuri de acest fel. Mi-a devenit astfel foarte clar că atunci când suprimăm o emoție foarte puternică, o traumă sau o amintire dureroasă, vârând-o sub preș (în cotloanele subconștientului nostru), organismul secretă anumite substanțe chimice care blochează receptorii celulari. Acest blocaj împiedică celulele să comunice în mod natural unele cu celelalte, iar în timp problema emoțională rămâne înmagazinată în celule sub forma unei „amintiri celulare”, fapt care declanșează o boală în acea parte a corpului.

Știam de asemenea că foarte mulți oameni care s-au vindecat singuri la nivel celular (fără medicamente sau operații chirurgicale) au avut acces la aceste amintiri vechi, iar după ce le-au rezolvat și s-au eliberat de ele, corpul lor s-a vindecat în mod natural.

Înțelegeam perfect bazele științifice ale acestui proces, căci citisem multe cărți de profil și realizasem adevărul de la baza lor, *dar nimeni nu indica în ele o metodă de acces la amintirile celulare și de eliminare a lor*. Chiar dacă înțelegi întreaga știință de pe planetă și cunoști toate statisticile din lume, fără o metodă concretă, pas cu pas, de aplicare a acestor principii, ele rămân simple cuvinte frumoase.

La circa trei săptămâni după ce mi-am început călătoria vindecării, am ajuns să îmi plâng singură de milă. Așa cum spuneam, știam că trebuie să scot la iveală vechile amintiri celulare, dar nu aveam nicio idee de unde să încep și cum să fac acest lucru!

Am încercat tot ce știam din domeniul metodelor terapeutice naturale, dar nu am avut succes. Trecuseră trei săptămâni, iar tumoarea mea era la fel de mare și de dură ca la început.

Într-o zi, pe când făceam un masaj terapeutic, în armura aroganței mele s-a produs o breșă. În timp ce stăteam pe masa de masaj, reflectând la cei 20 de ani de experiență pe care îi aveam în domeniul metodelor vindecătoare alternative, a trebuit să recunosc că toată această cunoaștere nu îmi folosea la nimic. De îndată ce

am recunoscut acest adevăr, m-am simțit instantaneu o ratată. Nici măcar nu știam ce întrebări să-mi mai pun și la cine să mai apelez.

Ceva s-a rupt atunci în interiorul meu și am înțeles subit că, de fapt, *nu știam absolut nimic*. Singurul lucru pe care îl simțeam era o stare de disperare și de neputință totală. În acest moment, zidurile din interiorul meu s-au năruit.

M-am abandonat în totalitate, iar în timpul acestei abandonări am simțit că sunt îmbrățișată de inocență, de necunoscut. Dintr-odată, *nu mai știam nimic*. Această simplă recunoaștere a inocenței mele (nu vreau să o numesc ignoranță) m-a condus la o primă eliberare. A fost ceva cât se poate de palpabil. M-am trezit în mod spontan scăldată într-un ocean de pace. Am fuzionat cu acesta până când nu am mai simțit nicio frontieră între interior și exterior, ci doar liniște și inocență pretutindeni. În această stare de spirit, o rugăciune smerită s-a născut în mine: „Te implor, călăuzește-mă astfel încât să descopăr ce anume se ascunde în interiorul acestei tumori”. După ce am rostit aceste cuvinte, am rămas într-o stare de vid, fără să mă aștept la nimic. Nu făceam decât să exist.

Când mă așteptam mai puțin, am fost călăuzită către amintirile înmagazinate în tumoarea mea. Instantaneu, aroganța mea s-a trezit, și-a ridicat din nou capul și mi-a țipat la ureche: „Această amintire nu are nimic de-a face cu boala ta. Tu *știi* totul despre violența prin care ai trecut în copilărie, ai analizat-o multă vreme și ai rezolvat-o. Nu mai există nimic de vindecat aici”. Mi-am dat seama însă că nu îmi pot permite să ascult vocea aroganței mele, așa că mi-am deschis în continuare inima și m-am decis să întâmpin cu bunăvoință acea amintire, să mă confrunt cu sinceritate cu ea și să mă eliberez de toată durerea asociată cu ea. În final, m-am trezit în aceea stare de acceptare pe care am cultivat-o de-a lungul anilor.

Camera în care mă aflam era impregnată de pace. Am întrebat pacea: „Sunt completă acum?” Răspunsul pe care l-am primit a fost simplu și clar: „Nu”. Am căzut din nou în starea de disperare.

Fusesem călăuzită către o amintire celulară, dar nu știam cu certitudine dacă aceasta era cauza tumorii mele, și oricum era o amintire de care mă ocupasem în trecut și pe care o consideram rezolvată! Mă simțeam neajutorată, neputincioasă și confuză. Din nou, anumite ziduri interioare s-au năruit și am intrat în aceeași stare de inocență și necunoaștere. Nu mai știam nici măcar ce întrebări să mai pun.

M-am dizolvat în acea stare de inocență și am auzit o altă rugăciune născându-se în mine: „Te implor, călăuzește-mă astfel încât să redevin completă. Nu știu ce trebuie să fac ca să ajung la această stare de totalitate. Nu știu nici măcar dacă aceasta este amintirea corectă. Chiar dacă este, am ajuns la aceeași acceptare pe care am cultivat-o ani la rând. Te implor, învață-mă cum să devin completă”.

Am rămas scufundată în tăcere. Nu mă așteptam să primesc niciun răspuns. Timpul părea să se fi oprit în loc. Apoi, în mod spontan și neașteptat, din această stare de vid s-a născut un singur cuvânt: „Iertare”.

Ca de obicei, mintea mea rațională, arogantă și sigură pe ea, și-a ridicat din nou capul și a început să comenteze sarcastic: „Iertarea! Ha! Este o prostie, Brandon! Știi foarte bine că te-ai împăcat de mult timp cu această situație și că ai depășit-o demult. Nu a mai rămas nimic de rezolvat. Ai lucrat destul cu această chestiune. La ce ți-ar mai folosi acum iertarea?”

Am refuzat să ascult vocea egoului meu și i-am răspuns: „Știi ceva? Nu-mi pot permite să-ți ascult gândurile negative. De altfel, nu am absolut nimic de pierdut dacă voi practica iertarea. În schimb, dacă metoda va avea succes, am practic totul de câștigat”. Așa că am trecut la fapte, făcând tot ce îmi stătea în puteri.

În timpul procesului de iertare care a urmat am realizat că *există o DIFERENȚĂ colosală între acceptare și iertare.*

Într-adevăr, mă împăcasem cu situația cu foarte mulți ani în urmă. Acceptarea mi-a permis să îmi creez o poveste personală a nobleței mele sufletești: cât de noobilă am fost, cât de plină de

compasiune, de cââtă înțelegere am dat dovadă ca să accept violența la care am fost supusă... Buna Brandon, cea plină de compasiune (și de aroganță)!

Pentru a ierta total și necondiționat, a trebuit să îmi deschid inima, să ies din cușca pe care mi-am construit-o singură, să renunț la jocul vinovăției pe care l-am jucat timp de 30 de ani și să iert din toată inima.

Procesul a fost dureros, căci principalul obstacol era propriul meu orgoliu. Devenisem atât de sfântă și de nobilă în propriii mei ochi, iar acum trebuia să renunț la povestea pe care mi-o repetasem atâția ani la rând și cu care mă identificasem atâta vreme încât fără ea aproape că nu mai știam cine sunt. Trebuia să renunț la *atașamentul* meu față de această poveste în care îmi repetasem timp de foarte mulți ani că am fost nedreptățită de viață. Când mi-am deschis în sfârșit inima și am iertat în totalitate, povestea acuzațiilor și vinovăției s-a destrămat, iar acea parte a conștiinței mele asociată cu ea a dispărut pentru totdeauna.

Povestea mea s-a încheiat.

De-a lungul procesului de iertare am înțeles că nu tumoarea fusese cea care se crampona de mine, ci *eu* fusesem cea care mă cramponasem de ea, târând după mine timp de 30 de ani povestea victimizării mele. Ei bine, această poveste a dispărut într-o singură clipă, în momentul în care l-am iertat din toată inima pe agresorul meu.

Restul este istorie! Trei săptămâni și jumătate mai târziu tumoarea îmi dispăruse în totalitate, fără medicamente și fără vreo operație chirurgicală.

Puterea vindecătoare a iertării este incredibil de puternică, chiar palpabilă. Ea poate vindeca un corp, o viață, o relație, o întreagă națiune. Pe scurt, *este cel mai frumos dar pe care ți-l poți face singur*.



Adeseori, noi facem greșeala să credem că iertăm pe altcineva *de dragul lui*. În realitate, atunci când iertăm noi ne eliberăm de

povestea de care ne-am agățat vreme îndelungată și de conștiința asociată cu ea. De aceea, în final *noi* suntem cei care ne simțim eliberați.

Experiența m-a învățat că există trei aspecte ale iertării. Pe de o parte, noi trebuie să ne dorim sincer să ne eliberăm de atașamentul față de povestea pe care ne-am repetat-o mult timp, să ne recunoaștem aroganța și să ne eliberăm de ea. Trebuie să renunțăm la falsa moralitate și la „plăcerea” pe care ne-o produce gândul că suntem superiori, că avem dreptate și că suntem un fel de sfinți.

În al doilea rând, trebuie să recunoaștem cu sinceritate că sub aroganța noastră se ascunde o durere reală care dorește să fie vindecată. În acest scop, trebuie să ne deschidem suficient de mult pentru a permite ieșirea la suprafață a vechilor sentimente pe care le-am suprimat, astfel încât acestea să devină manifeste. Aceste emoții, cuvinte și fragmente de conștiință rănită se ascund în spatele falsei armuri a nobleței noastre aparente și a acuzațiilor pe care i le aducem celeilalte persoane. Toată această durere este sinceră și trebuie eliberată (scoasă la suprafață).

În al treilea rând, dacă ne-am manifestat plenar durerea, inima noastră este suficient de deschisă pentru a-și învăța lecția oferită de această situație (nu există nicio circumstanță exterioară care să nu conțină în sine o lecție). Ea ne ajută să înțelegem ce a simțit cealaltă persoană în timpul acestei experiențe și faptul că ea a făcut ce a știut mai bine în circumstanțele date, ținând cont de condiționarea și de propriile sale dureri din trecut. Odată eliberată propria noastră durere, inima noastră este suficient de deschisă pentru a simți și pentru a înțelege durerea celuiilalt.

Adevărata iertare se naște din această înțelegere și din această compasiune. Ea apare în mod natural, aproape inevitabil, și este complet necondiționată. Atunci când îți eliberezi toate emoțiile refulate și înmagazinate, iertarea se grăbește să umple locul rămas gol din conștiința ta, ca o expresie naturală a grației. Ea te eliberează complet de povestea durerii tale și îți permite să îți continui viața într-o stare de libertate.

Într-adevăr, iertarea poate fi o cale către eliberare, dacă ești dispus să renunți la aroganța ta, să te deschizi și să eliberezi durerea înmagazinată în tine, lăsând compasiunea ta naturală să iasă la suprafață.

Cheia întregului proces este smerenia, căci nu putem vorbi de o iertare sinceră fără umilință.



Există un aspect foarte puternic al iertării asupra căruia doresc să insist. De-a lungul anilor în care am experimentat și am asistat la mii de procese ale *Călătoriei*, am realizat că pentru ca procesul real de vindecare să se poată produce omul trebuie să elimine din memoria sa celulară toată durerea, toate rănilile, întreaga vinovăție și toate resentimentele acumulate în timp. Nimeni nu poate trece direct la iertare fără a trece prin acest proces de eliminare a emoțiilor negative înmagazinate, căci conștiința asociată cu problemele nerezolvate rămâne în interiorul corpului și continuă să aibă o viață a ei, separată de restul conștiinței. Consecințele acestei conștiințe pot fi devastatoare.

De multe ori, oamenii nefamiliarizați cu procesul *Călătoriei* cred că pot păcăli grația. Ei pornesc cu naivitate de la premisa că pot evita confruntarea cu problemele lor din trecut și cu durerile provocate de traume, că pot circumscrie vindecarea și eliminarea cuvintelor și conștiinței asociate cu acestea, trecând direct la iertare. Ei se amăgesc singuri, crezând că procesul de vindecare va începe automat de îndată ce au rostit cuvintele de iertare și că pot deveni curați ca lacrima atât timp cât își oferă iertarea „sinceră”.

Personal, numesc acest proces „pseudo-iertare”.

Atunci când le indic faptul că își evită adevăratele probleme și că iertarea nu apare în mod natural decât atunci când rănilile *reale* din interiorul lor sunt scoase la suprafață, acești oameni mă contrazic spunându-mi: „Bine, dar nu vreau să spun nimic rău despre altcineva. Persoana în cauză nu este prezentă și nu doresc să scot la iveală gânduri negative asociate cu ea din subconștientul meu”.

Le răspund întotdeauna: „Această problemă și emoțiile asociate cu ea sunt înmagazinate deja în interiorul corpului tău. De aceea, acordă-ți 45 de minute pentru a recunoaște cu smerenie și cu sinceritate durerea înmagazinată la acest nivel, conștientizează-ți aceste emoții neexprimate până acum și eliberează-te de ele, și vei termina astfel cu ele pentru tot restul vieții tale. În caz contrar, ele vor continua să fermenteze în subconștientul tău, făcându-i rău persoanei în cauză la nivel energetic.

Aceste cuvinte grele pe care nu dorești să le rostești există deja în interiorul tău. Ceea ce trebuie să faci este să le recunoști, să le eliberezi și să termini cu ele odată pentru totdeauna, pentru ca ele să nu mai fermenteze înlăuntrul tău, otrăvind-te și rănind persoana cu care ai ceva de împărțit. Te asigur că deși această comunicare este non-verbală, sufletul persoanei respective o percepe zi de zi.

Ce acțiune crezi că produce efecte vindecătoare mai puternice: confruntarea și eliminarea vechilor emoții, sau cramponarea de ele?”

De regulă, cei cu care discut astfel sfârșesc prin a recunoaște că adevărata vindecare nu se poate produce decât prin scoaterea la lumină și eliminarea durerii din adâncuri, chiar dacă acest lucru presupune conștientizarea unor emoții foarte intense și rostirea unor cuvinte grele. Odată exprimate, aceste emoții și aceste cuvinte dispar fără urmă, pe când atât timp cât rămân în subconștient continuă să genereze efecte.

Pentru ca iertarea să producă efecte terapeutice reale, *tu* ești cel care trebuie să fie sincer și liber.



O meditație ghidată: Iertarea

Așadar, îți propun să experimentezi la prima mână acest proces. Poți ruga un prieten să îți citească din carte sau poți practica meditația la unison cu el.

Găsește-ți o poziție confortabilă și închide ochii.

Focalizează-ți întreaga atenție asupra momentului prezent... Observă sunetele din cameră... Fii atent la respirația ta... până când mintea ta se liniștește.

Lasă-ți inima să se dilate până când ajunge să includă în sine întreaga lume... inclusiv toate rănilile, resentimentele și lipsa de iertare din viața ta... Devino conștient de o iubire atât de vastă încât să fie capabilă să includă în sine întreaga incapacitate de a ierta a oamenilor de pe pământ.

Lasă-ți conștiința să se dilate în nemărginire... în față... în spate... în lateral... și devino astfel un cer infinit al acceptării pure.

Deschide-te în fața tuturor amintirilor, persoanelor și incidentelor din viața ta care te-au rănit, care te-au făcut să te simți judecat greșit, tratat incorect, înșelat sau trădat... Rostește o rugăciune și solicită ieșirea la suprafața conștiinței a tuturor momentelor în care nu ai putut ierta pe altcineva... Ancorează-te în oceanul de iubire infinită astfel încât să poți accepta cu bunăvoință orice emoții negative din trecut.

Dacă preferi, îți poți scana corpul fizic... observând zonele tensionate, stresate sau contractate din acesta... Observă dacă există părți care se ascund... Dacă da, întâmpină-le și pe ele cu bunăvoință... Focalizează-te cu iubire asupra lor și pune-ți următoarea întrebare: „Dacă aici s-ar ascunde un sentiment sau anumite cuvinte, care ar fi acestea?”... Acceptă orice sentiment și orice cuvinte care devin manifeste... oricât de subtile ar fi... Întreabă-te: „Când am simțit așa ceva?”... Lasă amintirile și imaginile din trecut să iasă la suprafața conștiinței tale... „Când am simțit așa ceva?”... Alternativ, poți porni direct de la o amintire din trecut în care te-ai simțit o victimă și în care ți s-a părut că ai fost tratat incorect, în care te-ai simțit rănit și condamnat.

Dacă îți apare o amintire sau o serie de amintiri, imaginează-ți un foc frumos de tabără a cărui natură este iubirea cea mai pură și acceptarea necondiționată.

Invită în fața acestui foc de tabără eul tău mai tânăr, cu o vârstă cuprinsă între naștere și momentul prezent... A sosit?... Perfect... Invită în continuare și eul tău actual, cel cu care te identifice la ora actuală... Dacă dorești, poți invita și un mentor, o persoană în a cărei înțelepciune divină ai o încredere de nezdruccinat. Poate fi vorba de un sfânt, de un înțelept sau de un maestru iluminat... Este toată lumea prezentă?... Bine.

Invită în continuare persoanele care te-au rănit cândva, care au greșit față de tine sau care te-au judecat incorect.

Au sosit și acestea?... Perfect.

În continuare, propune-ți să fii foarte deschis și sincer. Indiferent dacă practici exercițiul singur sau cu o altă persoană, trebuie să dai glas *cu voce tare* vechilor sentimente reprimite care nu au avut niciodată șansa de a fi exprimate. Aceasta este șansa ta de a scăpa în sfârșit de această durere din trecut, eliberându-te astfel de povara care te apasă pe piept și care îți otrăvește celulele.

Așadar, lasă eul tău mai tânăr să spună ce are de spus. El a trecut printr-o durere foarte mare, care a rămas neexprimată, iar acum a sosit timpul să îi dea glas. Ce crezi că ar spune el dacă ar retrăi *durerea pe care a simțit-o la vremea respectivă* (nu cea din amintirea ta estompată)? Oferă-ți timpul necesar pentru a scoate această durere la lumină, știind că persoana care a greșit față de tine este protejată de iubirea necondiționată și de acceptarea focului de tabără. Lasă cuvintele sale să pătrundă în adâncurile ființei tale, acolo unde au produs răni și devastare, astfel încât aceste părți ale conștiinței tale să audă ce are de spus acest eu al tău.

Așadar, ce crezi că ar spune eul tău mai tânăr dacă s-ar afla în centrul durerii sale?... (Acordă-ți timp).

Pornește apoi de la premisa că persoana care a greșit a făcut ce a știut mai bine pornind de la condiționarea sa din trecut și de la resursele interne de care a beneficiat la

momentul respectiv. Ce crezi că ar răspunde ea?... (Acordă-i timp).

Dacă eul tău mai tânăr i-ar putea răspunde la rândul lui (de pe același nivel profund), ce i-ar spune?... (Acordă-ți timp).

Dacă persoana care a greșit ar asculta cuvintele eului tău mai tânăr și i-ar putea răspunde de pe nivelul înțelepciunii sinelui său, nu al egoului ei, ce i-ar spune?... (Acordă-i timp).

Ce i-ar replica eul tău mai tânăr?... (Acordă-ți timp).

Continuă să îți imaginezi această conversație până când ambele părți termină tot ce au avut de spus... (Acordă-ți timp). Când conversația s-a terminat, informează-mă... (Acordă-ți timp).

În continuare, dacă eul tău actual ar putea participa la această conversație, ce i-ar spune el persoanei care a greșit?... Bun... (Acordă-ți timp).

Ce i-ar răspunde persoana eului tău actual?... (Acordă-i timp).

Ce i-ai spune în continuare persoanei?... (Acordă-ți timp).

După ce ați terminat amândoi ce ați avut de spus, roagă-ți mentorul să comenteze cele discutate anterior... (Acordă-i timp).

O opțiune constă în a-ți lăsa eul mai tânăr să pătrundă în corpul persoanei care a greșit față de el pentru a simți *direct* ce a simțit aceasta la momentul respectiv... (Acordă-ți timp). Ce simțea aceasta în legătură cu ea?... În legătură cu viața?... Pătrunde din ce în ce mai adânc... Ce a simțit ea *cu adevărat*?... Ce simțea ea în sinea ei în legătură cu ea însăși și cu viața?...

În continuare, pătrunde în inima ei... în partea cea mai curată și mai bună a ființei sale... la care poate că nu a avut acces la acea vreme din cauză că era blocată de emoțiile sale negative. Această parte există în noi toți,

căci esența noastră este iubirea cea mai pură, pacea și libertatea... Așadar, pătrunde în această esență a inimii sale.

Ce se află aici?... (Acordă-ți timp). Privește-ți eul mai tânăr prin ochii inimii persoanei și percepe ce simțea această esență la nivelul sufletului ei... (Acordă-ți timp).

Ce simțea ea?... (Acordă-ți timp). Îți dai seama că *atitudinea* ei s-a născut din cauza durerii pe care o simțea în acel moment, în condițiile în care esența sau inima ei avea o atitudine binevoitoare, chiar plină de iubire față de tine?

În continuare, ieși din inima persoanei și lasă-ți eul mai tânăr să îi deschidă pieptul și să se bucure la acest nivel de întreaga sa acceptare. Lasă această acceptare să îi umple toate celulele. *Separă* iubirea persoanei de acțiunile sale, care s-au născut din durerea pe care o simțea la acea vreme.

Dacă eul tău mai tânăr și persoana care a greșit ți-ar putea vorbi de pe nivelul esenței lor, ce ți-ar spune?... (Acordă-ți timp).

Tu ce le-ai răspunde?... (Acordă-ți timp).

Ce replică ți-ar da ei?... (Acordă-ți timp).

Continuă această conversație până când te convingi că ambele părți implicate au spus tot ce au avut de spus și că nu mai există conflicte nerezolvate... (Acordă-ți timp).

După ce focul de tabără s-a stins, pune-i eului tău mai tânăr următoarea întrebare: „Chiar dacă *nu* susții sub nicio formă comportamentul acestei persoane, care a fost inacceptabil după toate standardele societății, ești dispus să ierți în totalitate această persoană, din toată inima ta?”

Dacă eul tău mai tânăr îți răspunde afirmativ, roagă-l să dea glas cu voce tare acestei iertări, în cuvintele sale.

Pune-i apoi eului tău actual aceeași întrebare: „Chiar dacă *nu* susții sub nicio formă comportamentul acestei

persoane, care a fost inacceptabil după toate standardele societății, ești dispus să ierți în totalitate această persoană, din toată inima ta?”

Dacă eul tău actual îți răspunde afirmativ, roagă-l să dea glas cu voce tare acestei iertări, din toată inima, în cuvintele sale.

(Dacă vreunul din cele două euri îți răspunde negativ, înseamnă că ele nu și-au deșertat în totalitate sacul și că trebuie să reiei procesul de exprimare a tuturor lucrurilor rămase nerezolvate, pe toate nivelele. Odată deșertat întregul sac, îți poți întreba mentorul: „Ce ar trebui să facem pentru a putea ierta în totalitate?” Indiferent ce îți cere acesta, fă lucrul respectiv chiar acum, în fața focului de tabără. În continuare, revino la partea cu iertarea).

Dacă *tu* ești cel care trebuie să îți ceri iertare, fă acest lucru și primește iertarea persoanei implicate... (Acordă-ți timp).

În final, lasă-i pe toți cei din jurul focului să fuzioneze cu lumina acestuia, transmite-le iubirea și iertarea ta, și roagă-te să își găsească pacea în această viață.

Spune-i apoi eului tău mai tânăr: „Îmi pare rău pentru suferința pe care ai îndurat-o. Știu că nu ai avut acces la înțelepciunea de care dispun la ora actuală. Îți promit că nu va mai trebui să treci niciodată printr-o astfel de durere, căci de acum înainte te voi iubi și te voi proteja”.

În continuare, dăruiește-i un balon plin cu iubire de sine... Lasă-l să o inspire... Apoi un balon cu acceptare de sine... Las-o să îi impregneze întregul corp... Apoi cu iertare de sine... Lasă-l să o inspire... Lasă-te și tu cuprins de ea... Bine...

Îmbrățișează-ți acum eul mai tânăr și lasă-l să fuzioneze cu tine, să se hrănească cu noile resurse interne de care dispui, cu înțelepciunea și cu iertarea ta. Simte cum aceste calități îți impregnează întregul corp.

În continuare, lasă focul de tabără să dispară și dilată-ți conștiința la unison cu cea a mentorului tău... devenind

din ce în ce mai vastă în față... în spate... în lateral... dedesubt și deasupra... la fel de nemărginită ca cerul... În final, rămâi perfect deschis, așa cum este cerul.

Deschide ochii atunci când toate părțile ființei tale sunt complet integrate în conștiința ta și gata să pună în practică noile programe ale iertării și vindecării. Vei descoperi că nu vei putea deschide ochii decât atunci când toate părțile ființei tale vor fi perfect integrate și când te vei simți pregătit să îți începi procesul de vindecare prin puterea iertării. Bucură-te pentru câteva clipe de frumusețea acestui moment.

Cum te simți? Dacă ai fost sincer și inocent în timpul exercițiului, iertarea trebuie să se fi produs ușor, fără nici cel mai mic efort din partea ta, ca un proces extrem de natural.

Verifică-ți corpul. Simți o ușurare și o pace palpabilă?

Atunci când iertarea este autentică și sinceră, efectele ei sunt instantanee și merg drept la țintă. Nimeni nu poate contesta acest adevăr.

Iertarea este cel mai frumos dar pe care ți-l poți oferi.



Dacă ai practicat de mai multe ori procesul iertării în jurul focului de tabără, vei constata la un moment dat că amintirile tale dureroase nu mai includ persoane exterioare.

La început, lucrul cu iertarea este întotdeauna direcționat în afară. Noi simțim nevoia să ne eliberăm de acele dureri pe care ni le-au provocat alții, viața sau chiar Dumnezeu. Cu alte cuvinte, ne proiectăm acuzațiile în exterior, asupra altor persoane sau asupra circumstanțelor exterioare. În timp, ajungem să constatăm însă că nu mai avem pe cine să dăm vina și simțim nevoia să privim în interiorul nostru, pentru a scoate la lumină diferite lucruri pe care le-am făcut și de care nu ne simțim deloc mândri. Viața ne impune să examinăm cuvintele pe care le-am rostit și pe care am dori să le

luăm înapoi, sau acțiunile pe care le-am comis și pe care am ajuns să le regretăm amarnic. Aceste focuri de tabără pot fi infinit mai intense decât celelalte, dar în final conduc la o vindecare fără egal.

Cei mai mulți dintre oameni sunt mult mai duri cu ei înșiși decât cu persoanele dragi. De multe ori, în jurul focului de tabără nu ne vine deloc greu să îi iertăm pe ceilalți și să ne detașăm de rănilor produse de aceștia, dar atunci când vine vorba de iertarea de sine, ne dovedim adeseori severi și plini de cruzime, într-o măsură mult mai mare decât atunci când avem de-a face cu alți oameni. Este ca și cum ne-am juca de-a Dumnezeu, judecându-ne singuri. Și totuși, pentru ca procesul de vindecare să se poată produce, noi trebuie să ne iertăm pe noi înșine.

Doresc să te încurajez sincer să practici câteva exerciții ale focului de tabără precum cel de la sfârșitul capitoului referitor la conștiința momentului prezent, iar apoi să practici o ședință completă de scoatere la lumină a emoțiilor tale și de practicare a iertării, pe care să o duci până la capăt. Vindecarea cea mai profundă derivă întotdeauna din iertarea de sine. A sosit timpul să îți oferi acest dar.

Vei constata că dacă ești capabil să te ierți pe tine însuși, iertarea celorlalte persoane va veni de la sine, în mod natural și fără niciun efort. În final, viața trăită în oceanul acceptării și al compasiunii ți se va părea la fel de naturală ca și respirația.



Speranța mea este că în urma citirii acestui capitol ai înțelege că libertatea îți stă în permanență la dispoziție, atât timp cât ești dispus să ierți și să te detașezi. Ea reprezintă un dar pe care ți-l poți oferi în toate domeniile vieții tale. Opțiunea îți aparține însă în totalitate, presupunând participarea ta directă. Nu este ceva ce poți primi de la altcineva.

Libertatea și vindecarea depind numai de tine, și ele încep invariabil cu procesul de iertare.

Există un tip insidios al incapacității de a ierta de care marea majoritate a oamenilor nici măcar nu sunt conștienți. Adeseori, noi facem un legământ interior nerostit cum că nu îl vom ierta niciodată pe cutare, după care uităm de el, iar legământul nostru capătă o viață a sa proprie, independentă de a noastră. Îți mai amintești de acea perioadă îndepărtată din copilărie când cineva te rănea sau te jignează, iar tu te juri: „Nu voi mai lăsa niciodată această persoană să mă rănească”, „Nu voi mai lăsa pe nimeni să îmi facă rău”, „Nu voi mai iubi niciodată această persoană”? De regulă, astfel de legăminte încep cu cuvintele: „Nu voi mai...” și se termină cu „niciodată”. Dacă am fost sinceri și le-am rostit cu intensitate, astfel de legăminte capătă o viață a lor, chiar dacă noi am uitat demult de ele, și pot fi extrem de distructive. Mai târziu, ajunși în stadiul de adult, nu înțelegem de ce nu suntem dispuși să ne deschidem până la capăt în fața partenerului sau partenerei noastre, bucurându-ne astfel de o intimitate profundă. Nu înțelegem de ce suntem incapabili să ne bucurăm de viață, sau de ce nu ne putem deschide în fața iubirii. De multe ori, acest lucru se datorează unui legământ făcut în copilărie care continuă să rămână activ în subconștientul nostru, împiedicându-ne să acționăm așa cum ne-am dori la nivel conștient.

Adeseori, astfel de legăminte includ incapacitatea de a ierta și pot fi extrem de distructive față de relațiile în care dorim să fim deschiși și sinceri până la capăt (lucru valabil inclusiv pentru relația cu noi înșine).

De aceea, doresc să închei acest capitol referitor la iertare printr-o introspecție ghidată care te va ajuta să descoperi și să elimini aceste legăminte nesănătoase. Vei învăța astfel să le recunoști și vei putea să le înlocuiești cu altele mai inspirate, mai dătătoare de putere și mai eliberatoare. Unul din efectele secundare ale acestui proces va fi eliberarea de incapacitatea nerostită de a ierta care există în subconștientul tău.



O introspecție ghidată – Schimbarea legământelor

Poți ruga un prieten să îți citească paginile următoare din carte, astfel încât să te poți relaxa, concentrându-te exclusiv asupra exercițiului.

Așadar, găsește-ți o poziție confortabilă... Când te simți pregătit, închide ochii... inspiră profund... apoi expiră lent... inspiră din nou... expiră... În tot acest timp, relaxează-te și deschide-te...

În timp ce continui să te relaxezi și să te deschizi... imaginează-ți că în fața ta încep niște scări care duc în jos... și care au cinci trepte... Sunt cinci trepte magice, care te vor conduce adânc în interiorul ființei tale... acolo unde există esența ta luminoasă... Așadar, pășește pe prima treaptă, cea de sus...

Pornește de la convingerea absolută că fiecare nouă treaptă te va conduce din ce în ce mai aproape de Sinele tău... Coboară pe treapta următoare... apoi pe a treia... pe a doua... Chiar înainte de a păși pe ultima treaptă, lasă-ți conștiința să se dilate în nemărginire... în față, în spate... în lateral... dedesubt și deasupra... la fel ca cerul și ca oceanul... În sfârșit, pășește pe ultima treaptă, cea care te conduce în centrul absolut al conștiinței tale... Scufundă-te în această conștiință infinită...

Uită-te în jur și vei vedea o poartă dincolo de care strălucește orbitor sufletul tău... Aici te așteaptă un mentor... în a cărui divinitate și înțelepciune ai încredere... De aceea, dacă te simți pregătit, intră pe poartă, pătrunde în lumină... și salută-ți mentorul... Mulțumește-i pentru faptul că te sprijină să îți schimbi legământul care nu te mai susține...

În față îți apare un vehicul foarte special... o navetă spațială care te va conduce înapoi în timp, în momentul în care ai făcut acest legământ... care între timp a

devenit inadecvat sau nesănătos, nemaisprijinindu-te în niciun fel... Intră în vehicul alături de mentorul tău, ia loc și prinde-ți centura de siguranță... Privește apoi panoul de comandă din fața ta... și apasă pe butonul albastru pe care scrie „legământ vechi”... Conștientizează faptul că dacă vei apăsa pe acest buton, naveta spațială te va conduce lin și elegant la acel moment din timp în care ai făcut acest legământ... Apasă acum pe acest buton (tu sau mentorul tău)... și lasă naveta să te conducă acolo unde trebuie... Când ai ajuns la scena incidentului, lasă naveta să aterizeze lin și spune-ți că ai ajuns... (Acordă-ți timp)... Perfect...

Desfă-ți centura de siguranță și ieși din navetă, alături de mentorul tău... Te afli acum la scena incidentului în care ai făcut acest legământ vechi... Dacă ți se pare potrivit sau util, poți aduce cu tine și un inger păzitor...

Observă cine se mai află aici... Modifică lumina și claritatea scenei până când te simți confortabil... Deci, cine se mai află aici? (Acordă-ți timp)... Perfect... Mulțumesc... Acum, vizualizează un foc de tabără în mijlocul scenei... a cărui lumină este alcătuită din iubirea necondiționată... a vieții... Conștientizează prezența lui Dumnezeu sau a universului infinit... și întreabă-ți eul mai tânăr sau mentorul... „Ce legământ inadecvat am făcut aici?”... Ce legământ am făcut care nu îmi mai susține fluxul vieții?...

În prezența infinită a lui Dumnezeu și a universului, încearcă să înțelegi plenar de ce ai făcut atunci acest legământ... și de ce nu mai este adecvat să îl menții în continuare... Solicită binecuvântarea și ajutorul lui Dumnezeu pentru a fi ajutat să renunți acum la acest legământ vechi... și să îl înlocuiești cu altul nou, mai sănătos și mai armonios... După ce ai primit această binecuvântare, conștientizează-o... (Acordă-ți timp)... Perfect... Ce legământ ai făcut atunci?... În ce a constatat el?... Bine. Mulțumesc.

Întoarce-te acum către persoana sau persoanele care participă la această scenă și spune-le ce legământ ai făcut atunci... și de ce nu mai este el adecvat... (Acordă-ți timp)... Spune-le că intenționezi să renunți la vechiul legământ și să îl înlocuiești cu unul nou, mai adecvat... (Acordă-ți timp)... Bine...

În continuare, iartă persoanele implicate în această scenă din trecut pentru rolul pe care l-au jucat atunci... și invocă la rândul tău iertarea lui Dumnezeu, a infinității și a universului pentru tot ceea ce trebuie iertat... Cere-le și celorlalți participanți la scenă să te ierte... Când toată lumea și-a exprimat iertarea, anunță-mă... (Acordă-ți timp)... Perfect...

Întoarce-te acum către mentorul tău și roagă-l să ștergă vechiul legământ din fiecare celulă a ființei tale... Lasă-l să spele, să măture și să aspire fiecare celulă din corpul tău, până la dispariția completă a tuturor implicațiilor acelui legământ... Asistă la acest proces și la ștergerea vechiului legământ din fiecare moleculă a ființei tale... din conștiința ta... Ai terminat?... (Acordă-ți timp)... Perfect...

În continuare, roagă-ți mentorul să taie toate corzile energetice care te leagă de persoana sau de persoanele implicate în această scenă... Asigură-te că în timp ce corzile sunt tăiate, ele transmit lumină vindecătoare prin ambele capete... Privește fețele celor implicați... și observă recunoștința lor pentru faptul că sunt eliberați... Minunat...

Roagă-ți acum mentorul să te ajute să îți formulezi un legământ nou, mai adecvat pentru stadiul tău actual de conștiință... care să te ajute să te deschizi și să te simți sănătos, împlinit și liber... să te identifici cu Sinele tău... să zbori... Când te simți pregătit, spune-mi în ce constă noul tău legământ... (Acordă-ți timp)... Perfect... Mulțumesc... Roagă-ți mentorul să impregneze acest legământ în fiecare celulă a ființei tale... să îți inunde

fiecare particulă cu vibrația acestui legământ nou... dătător de putere... astfel încât acesta să devină parte integrantă din tine... să te revitalizeze... să te încarce de energie... să te conducă la pace și la integritate... Ai terminat?... (Acordă-ți timp)... Perfect...

Știind că acest nou legământ va deveni din ce în ce mai puternic în timp, susținându-te din ce în ce mai puternic... că te va vindeca și te va călăuzi în mod natural, fără niciun efort și fără să fii nevoit să îi ceri acest lucru de fiecare dată... transmite-le tuturor celor din jurul focului de tabără binecuvântarea ta și mulțumește-le pentru că se află aici... apoi permite-le să fuzioneze cu focul care reprezintă însăși sursa vieții... Nu ai mai rămas acum decât tu, eul tău mai tânăr și mentorul tău... Perfect... Îmbrățișează-ți eul mai tânăr și lasă-l să fuzioneze cu tine... maturizându-se la unison cu toate experiențele pe care le-ai acumulat între timp, dar și cu noul tău legământ, care te susține în mod armonios... Conștientizează schimbările care se petrec în psihicul tău pe măsură ce vechiul se integrează cu noul... până când ajungi în momentul prezent, când ai terminat... (Acordă-ți timp)... Perfect...

Întoarce-te către mentorul tău și întreabă-l dacă mai ai de învățat vreo lecție din toată această poveste... dacă dorește să îți reveleze vreo perlă de înțelepciune... Dacă da, ascultă ce are de spus... (Acordă-ți timp)... Perfect...

În continuare, întoarce-te împreună cu mentorul tău la naveta spațială... și lasă-te condus în apropierea porții de lângă care ai plecat... leși din navetă și mulțumește-i din toată inima mentorului tău pentru că te-a ajutat de-a lungul acestui proces de vindecare și eliberare care ți-a schimbat viața... (Acordă-ți timp)... Întoarce-te apoi la scara cu cele cinci trepte...

Urcă treptele una câte una, întorcându-te în momentul prezent... prima... a doua... te simți regenerat... a treia... întinde-te și redevino conștient de corpul tău fizic... a

patra... Proiectează-te acum în viitorul apropiat, în ziua de mâine... Cum te simți, în condițiile în care ești susținut de noul tău legământ, care a devenit parte integrantă din tine?... Proiectează-te acum peste o săptămână... Cum te simți?... Observă cât de diferit te simți și cât de mult îmbunătățită este comunicarea ta cu tine însuși și cu celelalte persoane... Perfect... Proiectează-te acum peste o lună... și percepe cât de diferit devii pe măsură ce trece timpul, datorită noului program (legământ) care rulează în tine... Te simți regenerat? Mai liber? Eliberat, vindecat și întreg?... Proiectează-te acum peste șase luni... și conștientizează viața așa cum va deveni ea în acest interval de timp... după ce noul legământ va fi operat în tine timp de șase luni... Simți că plutești?... Grozav!

Timpul nu este altceva decât un concept abstract, nu o realitate... De aceea, revino la momentul prezent, aducând cu tine conștiința ta de peste șase luni... Ești încă pe treapta a patra... Urcă și cea din urmă treaptă și deschide ochii numai atunci când te simți perfect pregătit și complet integrat, conștient că noua libertate și noul proces de eliberare și de vindecare pe care le simți nu pot decât să crească în continuare... în mod organic și natural... fără niciun efort... Când te simți perfect integrat, urcă și cea din urmă treaptă și deschide ochii...

Felicitări!

9. Iluminarea

Iluminarea pe care o cauți te îmbrățișează deja. Ea te impregnează și strălucește în tine, sub forma Sinelui tău.

Atunci când toate ideile și conceptele legate de iluminare dispar, ceea ce rămâne este... iluminarea – conștiința pură și liberă.

Aceasta este esența ta.

În timp ce lucram la această carte, am devenit conștientă de ceva mai multă vreme că va trebui să scriu și acest capitol. Am fost mult timp reticentă, căci știam că de îndată ce cuvântul iluminare este pomenit, în minte se nasc tot felul de concepte. Cuvântul este extrem de controversat, fiecare căutător și fiecare aspirant spiritual având o definiție diferită pentru el, în funcție de ceea ce crede el că ar trebui să fie iluminarea. Foarte mulți oameni aspiră să atingă această stare supremă de conștiință, sau cel puțin să o experimenteze plinar, dar nimeni nu se poate pune de acord cu ceilalți în privința definiției sale! Mintea devine confuză din cauza miilor de concepte asociate cu acest cuvânt. Și totuși, trebuie să ne ocupăm de el.

Probabil că de la prima citire a cuvântului, tu i-ai asociat o imagine sau alta. Unii cititori s-au gândit la un înțelept într-o robă de culoarea galben-mustar cu o expresie fericită pe chip, stând în poziția lotusului și părând complet detașat de aspirațiile lumești. Această imagine este asociată frecvent cu falsa convingere că

ființele iluminate nu ies niciodată din starea fericită de pace interioară și că nicio emoție nu le poate tulbura vreodată liniștea sublimă în care sunt ancorați.

Alții, care nu au văzut niciodată un maestru iluminat, nu au habar cum ar trebui să arate iluminarea, dar cred că aceasta ar trebui să însemne sfârșitul tuturor suferințelor, al judecăților critice și al tuturor gândurilor și comportamentelor pe care nu le asociază mental cu iluminarea.

Unii cred că iluminarea echivalează cu eliberarea totală de toate regulile societății și cu iubirea infinită care îți permite să acționezi liber și binevoitor față de toate ființele, fără ca vreun gând sau vreo convingere negativă să poată străpunge vreodată această armură a grației.

Alții consideră că nu poți atinge iluminarea decât prin depășirea egoului și ridicarea vălului iluziei lumești, lucru care se întâmplă instantaneu, după care rămâi astfel de-a lungul întregii tale vieți. Din punctul lor de vedere, evenimentul este de-a dreptul magic, proiectându-te pentru totdeauna în starea supremă de iluminare. Unii maștri spirituali au numit această stare „eliberarea finală”.

Unii cred că iluminarea nu poate fi atinsă decât de către anumiți maștri foarte rar întâlniți, care și-au petrecut întreaga viață în constrângeri spirituale, știind totul despre ritualuri, *mantră*, yoga, scripturi, și care și-au purificat mintea și corpul. La apogeul acestor eforturi spirituale, ei ating iluminarea, lucru imposibil pentru un om obișnuit.

Alții consideră că iluminarea reprezintă o detașare absolută realizată de anumite ființe rare care nu mai au nimic de-a face cu viața obișnuită și care nu mai reacționează în fața suferințelor de zi cu zi cu care se confruntă restul umanității. Această versiune a iluminării include de regulă conceptul de „depășire” a vieții lumești, un astfel de maestru părănd complet lipsit de emoții și oarecum nepăsător.

Mai există apoi convingerea că dacă ai atins iluminarea trebuie neapărat să îți trăiești viața în sărăcie și într-o austeritate completă,

să faci numai fapte bune și să îi ajuți pe ceilalți să se purifice și să atingă la rândul lor starea de trezire.

Unii oameni cred chiar că iluminarea conferă automat puteri supranaturale cum ar fi citirea gândurilor, vederea viitorului, proiecțiile astrale și alte „*siddhi-uri*”⁸; și că odată cu această iluminare, toate dorințele celui care a realizat-o îi sunt îndeplinite automat și magic, iar acesta nu se mai poate îmbolnăvi vreodată.

Putem continua astfel la infinit... inventând tot felul de concepte mentale referitoare la starea supremă și paradisiacă de beatitudine sau de *nirvana*. Toate aceste idei distorsionează realitatea legată de iluminare, creând un filtru în jurul acesteia, până când această stare ajunge să pară imposibilă, ceva ce nu poate fi atins decât într-un viitor foarte îndepărtat, după ce ai făcut tot ce ți-a stat în puteri pentru a o *atinge* și pentru a o *câștiga*.

Cred că te-ai recunoscut deja în această descriere...



O introspecție ghidată – Iluminarea

Ție ce idei îți evocă acest cuvânt: iluminare?

Gândește-te la el și întâmpină cu bunăvoință orice idee pe care o asociezi cu conceptul de iluminare. Dacă preferi, poți nota aceste idei pe o foaie de hârtie, inclusiv felul în care vezi tu maniera în care poate fi atinsă această stare.

După ce ai notat (sau te-ai gândit la) tot ce crezi tu că este adevărat referitor la iluminare, pune-ți următoarea întrebare: „Ce s-ar întâmpla dacă aș descoperi că *toate* aceste idei sunt false și greșite... simple prostii?”

Ce s-ar întâmpla dacă ai descoperi că *toate* ideile și conceptele referitoare la iluminare nu sunt altceva decât... *simple idei și concepte* construite de minte pentru a-și explica un ideal către care aspiři și pe care îți

⁸ Puteri yoghine. (n. tr.)

propui să îl „atingi” într-o bună zi? Ce s-ar întâmpla dacă tot ce ți-ai imaginat vreodată că este adevărat referitor la iluminare s-ar dovedi o simplă fantezie născută din dorința arzătoare de a experimenta realitatea divină, sublimă, infinită? Dacă fiecare concept pe care ți l-ai creat referitor la ea s-ar dovedi un simplu vis? Dacă lucrul care te-ar *impiedica* să experimentezi această stare ar fi însuși actul de creare a acestor concepte imaginare și a acestor imagini mentale? Dacă această stare s-ar afla *deja* aici, sub forma prezenței infinite și nemărginite care reprezintă esența ființei tale?

Ce s-ar întâmpla dacă ai realiza că nu ai *nimic* de descoperit sau de atins? Că ești deja absorbit în oceanul conștiinței iluminate, dar nu îți dai seama de acest lucru pentru simplul motiv că ești prea ocupat căutând ceva „în exterior” – un ideal, un paradis, o stare de *nirvana* – în loc să te deschizi în fața prezenței infinite care te așteaptă deja aici, invitându-te să te întorci *acasă*, în tine însuși?

Ce s-ar întâmpla dacă ai afla că nu poți *face* nimic pentru a atinge starea de iluminare? Dacă ai descoperi că aceasta li se revelează numai celor care *nu fac nimic* pentru a o atinge. Singurul lucru pe care îl „fac” ei este să existe fără niciun efort...

Haide să încercăm chiar acum un experiment. Imaginează-ți că marchezi *toate* ideile, imaginile și conceptele tale mentale legate de iluminare cu un X mare de culoare roșie. Dacă le-ai notat deja pe hârtie, poți face acest lucru în scris. Imaginează-ți apoi că arunci toate aceste idei și concepte într-un sac mare și le dai foc. Dacă le-ai notat deja pe hârtie, poți da efectiv foc foii, sau o poți mototoli și arunca la gunoi.

Ce mai rămâne atunci când toate conceptele mentale au dispărut... atunci când dialogul mental a tăcut... atunci când noțiunile idilice nu mai există?

Experimentează efectiv această stare de vid conștient, chiar dacă experiența nu durează decât o singură

clipă. Acordă-ți câteva momente și liniștește-ți mintea... Eliberează-ți conștiința de orice activitate mentală... Oprește-te din ceea ce faci... Respiră adânc... Oferă-ți un *singur* moment în care nu te mai gândești la nimic... Experimentează conștiința eliberată de gânduri

Ce a mai rămas?... Ce a mai rămas după ce mintea ta s-a golit complet de gânduri?... Este această întindere nemărginită afectată în vreun fel de ideile care trec efemer prin câmpul ei?... Nu rămâne ea în permanență la fel de liberă, de integrală și de completă?

Verifică pe pielea ta... Ce rămâne... după ce toate gândurile au dispărut în mod natural, fără niciun efort din partea ta? (Dimpotrivă, tu le-ai întâmpinat pe toate cu aceeași bunăvoință).

Dacă ești cu adevărat inocent și deschis... dacă faci o pauză de câteva clipe... respiri profund... și îți liniștești mintea... ceea ce experimentezi este o stare nemărginită de libertate, de vid, de vastitate... o prezență pură... Aceasta este conștiința iluminată.

Conștiința iluminată nu este altceva decât conștientizarea momentului prezent, dincolo de gânduri, concepte și construcții mentale. Ea este un câmp vast și deschis, în care gândurile nu fac decât să apară și să dispară succesiv.

Nu trebuie să practici neapărat *mantra* sau alte tehnici spirituale, austerități sau *sadhane*⁹ dificile, pentru a „atinge” această stare, căci ea reprezintă însăși natura ta și este deja integrală, nemaiputând fi completată de altceva. Ea nu poate fi „realizată”, ci doar conștientizată prin deschiderea în fața ei. De fapt, orice efort făcut în *încercarea* de a o atinge nu face altceva decât să o împingă mai departe de tine (la fel cum împingi colacul de salvare atunci când dai foarte agitat din mâini în încercarea de a nu te îneca).

Gândurile nu se liniștesc în mod natural decât atunci când *te oprești*... respiri adânc... te deschizi... și întâmpini cu bunăvoință

⁹ Discipline spirituale (în general yoghine). (n. tr.)

toate gândurile... fără să le respingi deloc. Ele sunt libere să vină și să plece, iar *tu* te poți ancora în prezența vastă și deschisă pe fundalul căreia se manifestă acestea.

Cea care întâmpină cu bunăvoință gândurile... fără să le respingă în vreun fel... este prezența infinită. Această prezență sau acest vid este chiar Sinele tău, esența ta – și orice construcții mentale, convingeri, imagini și monologuri nu sunt altceva decât... simple gânduri, o sumă de cuvinte care călătoresc efemer prin conștiința ta.

Tu *ești* conștiința care permite manifestarea acestor gânduri și a acestor imagini pe fundalul ei. Nu contează dacă aceste idei sunt corecte sau greșite. Ele nu sunt altceva decât o sumă de silabe care lasă o dâră pe câmpul vast al conștiinței tale. Acest câmp echivalează cu libertatea, iar tu ești deja una cu el.

Iluminarea există întotdeauna aici, și a existat dintotdeauna. Ea este însăși *esența ta*.

Acest lucru îmi aduce aminte de o poveste frumoasă care ilustrează cât de inutil este să pornești în căutarea iluminării, în condițiile în care aceasta se află deja aici. Este o poveste veche, transmisă adeseori din gură în gură, de la maestru la discipol. Eu însămi am auzit nenumărate variante ale ei de la diferiți maeștri, dar toate mi-au reamintit același lucru: să renunț la căutare și să experimentez ceea ce se află aici și acum.

Așadar, instalează-te din nou cât mai confortabil, relaxează-te... și deschide-te în fața acestei povești care îți va readuce aminte de oceanul de grație în care te scalzi deja.

A fost odată ca niciodată un val jucăuș și foarte tânăr, căruia nu îi plăcea nimic mai mult decât să se distreze încontinuu, să facă baloane de spumă și să danseze în mișcări circulare. El adora jocul, iar existența sa de val îl desfăta pur și simplu.

Într-o zi, tânărul val exersa niște mișcări neobișnuit de îndrăznețe, când a auzit un zgomot profund, dar discret,

aproape imperceptibil, venit din adâncuri... Zgomotul a format cuvântul... „ocean”.

Auzind acest cuvânt cu rezonanțe profunde, tânărul val a fost foarte impresionat, cutremurându-se până în adâncurile ființei sale. Un aspect de care nu fusese conștient până atunci al ființei sale îl mâna să descopere semnificația acelui cuvânt care i se părea extrem de misterios. Pe scurt, tânărul val nu se mai putea gândi la altceva decât la acest cuvânt.

Dorința lui de a înțelege acest mister a crescut de la o zi la alta. La un moment dat, el i-a cerut părerea unui delfin care trecea pe lângă el:

– O, delfinule, înainte de a pleca mai departe, îmi poți spune ceva? Întotdeauna mi-ai părut o creatură extrem de inteligentă. Am auzit că există ceva numit „ocean”, dar nu știu ce înseamnă acest lucru și unde l-aș putea găsi. Îmi poți răspunde?

Delfinul i-a răspuns că a auzit vorbindu-se despre acest lucru de mai mult timp și că existau mai multe teorii referitoare la ocean. Existau chiar delfini bătrâni și erudiți care se întâlneau în mod regulat pentru a dezbate acest concept, dar nimeni nu a descoperit încă semnificația lui profundă. Conceptul rămânea o simplă idee.

Delfinul și-a luat rămas bun de la tânărul val și l-a binecuvântat cu una din înotătoare, după care a râs și a dispărut în adâncuri, nu înainte de a-i striga însă:

– Noroc! Poate că vei fi primul care va descoperi marele mister.

Mai târziu în aceeași zi, o broască țestoasă bătrână a trecut prin apropierea tânărului val, iar acesta i-a pus aceeași întrebare, gândindu-se că fiind atât de bătrână, aceasta acumulasese suficientă înțelepciune, și sperând că avea să îi dezvăluie semnificația misterului.

– O, broască țestoasă, i-a spus el, tu ai călătorit și ai văzut foarte multe de-a lungul vieții tale. Eu nu sunt decât

un val foarte tânăr și nu dispun de experiența ta de viață... De aceea, te rog... spune-mi... ai auzit vorbindu-se vreodată de ocean? L-ai văzut vreodată? Ori de câte ori aud acest cuvânt, acesta îmi răscolește întreaga ființă. Trebuie *neapărat* să înțeleg ce înseamnă, ba chiar să îl experimentez direct. Așadar, mă poți ajuta, creatură plină de înțelepciune?

Broasca țestoasă l-a ascultat tăcută pe impetuosul val, după care i-a răspuns aproape în șoaptă:

– Fiul meu, eu însămi mă gândesc adeseori la acest cuvânt, de foarte mulți ani... Sinceră să fiu, nu aș putea spune că am văzut vreodată oceanul, deci nu am de unde să știu ce înseamnă acesta. Înclin să cred că este un secret extrem de profund și foarte multe creaturi au inventat teorii complicate referitoare la natura lui, dar nimeni nu știe cu o precizie absolută despre ce este vorba. Fiul meu, mă tem că va trebui să îți petreci restul zilelor căutând singur acest răspuns, așa cum am făcut eu însămi.

Îți doresc noroc, tinere. Ai o viață întreagă înainte. Cine știe? Poate că tu vei fi norocosul care va descoperi ce este oceanul...

Tânărul val s-a simțit profund întristat, căci căutările sale nu păreau să îl conducă nicăieri, și a început să se teamă că nu va găsi vreodată pe cineva care să îi dea răspunsul mult așteptat.

A doua zi, un val bătrân și perfect format s-a rostogolit în direcția lui. Plin de entuziasm și gândindu-se că acest străbunic al său, atât de maiestuos, avea să cunoască răspunsul, tânărul val s-a grăbit să îl întrebe:

– O, val măreț, tu ești bătrân și înțelept, și ai trăit cu mult mai mult decât mine. Am auzit un vuiet din adâncuri care a format cuvântul *ocean*, iar de atunci acest cuvânt nu încetează să mă obsedeze. Trebuie *neapărat* să

descopăr acest lucru, să aflu răspunsul acestui mister. Unde se află oceanul? Ce este el? Unde îl pot găsi?

Bătrânul val a oftat...

– Of, tinere... Numai cele mai înțelepte creaturi își pun astfel de întrebări. Trebuie să fii un val foarte special dacă simți chemarea neobișnuită de a afla misterele oceanului... Mi-aș dori să te pot ajuta... dar deși călătoresc de foarte mult timp, iar dorința de a descoperi semnificația acestui cuvânt nu m-a părăsit niciodată, nu am reușit până acum să îi înțeleg misterul...

Mulți au *crezut* că au reușit să dezlege acest mister. Alții au construit teorii complicate în jurul lui. Toată lumea este de acord însă că adevărul său este aproape imposibil de realizat. În ceea ce mă privește, eu nu l-am experimentat niciodată. Sincer să fiu, nici măcar nu mai sunt atât de sigur că el există cu adevărat.

Tânărul val s-a simțit și mai dezamăgit. Văzându-i tristețea întipărită pe fața deschisă, bătrânul val i-a făcut această invitație:

– Ascultă, tinere... Ce-ar fi să călătorești cu mine? Dacă vom porni împreună în această căutare, poate că secretul ne va fi revelat. Cu cât îmbătrânesc mai mult, cu atât devin mai mare și mai înțelept. Toate aceste teorii complicate mi se par din ce în ce mai lipsite de substanță. Ceva din adâncurile ființei mele mă face să cred că prezența oceanului este foarte aproape, poate chiar sub nasul meu, dar nu reușesc încă să îi dau de capăt.

Haide așadar să călătorim împreună, și vom vedea ce ne va scoate în cale viața.

Așa se face că cei doi au pornit la drum. Călătorind umăr în umăr cu valul cel mare și înțelept, tânărul val a început să acumuleze el însuși din ce în ce mai mult volum și din ce în ce mai multă putere.

După ce au călătorit astfel pe o distanță foarte mare, cele două valuri au simțit un curent venit din adâncuri și și-au dat seama că viteza lor crește. Ele s-au abandonat complet în fața acestei puteri misterioase venite din adâncuri.

La un moment dat, ele au văzut la mare distanță ceva ce nu mai văzuseră vreodată, dar despre care îi auziseră pe pești vorbind. Valul cel bătrân a exclamat:

– Dumnezeu! Cred că la acest lucru se refereau peștii atunci când vorbeau despre țarm și despre pământul care se întinde dincolo de acesta. Nu am crezut vreodată că voi apuca să văd acest lucru în viața mea!

Puterea din adâncuri a devenit din ce în ce mai mare, iar valurile s-au apropiat din ce în ce mai mult de țarm... mai mult... și mai mult... până când pleosc!... s-au izbit de acesta, transformându-se în spumă... Ele s-au abandonat în totalitate acestui proces, după care s-au întors în oceanul din care au provenit. Acesta a fost momentul în care au înțeles că au *fost* întotdeauna una cu oceanul, acesta fiind însăși esența lor. Ele erau alcătuite din însăși apa oceanului, fiind impregnate de prezența lui infinită. Aceasta a fost dintotdeauna natura lor reală, dar până atunci s-au identificat exclusiv cu existența lor de valuri aflate *la suprafața* oceanului, fără să își dea seama că au fost și vor rămâne pentru totdeauna o parte integrantă din marele ocean.



Tu ești acest ocean al existenței. Tu ești *deja* iluminarea pe care dorești să o atingi.

A sosit timpul să renunți la căutare și să te relaxezi în prezența infinită care a fost dintotdeauna și va rămâne de-a pururi *ceea-ce-ești*.

Lasă jocul minții să continue să danseze la suprafața conștiinței tale. Deși gândurile apar la suprafața conștiinței, la fel ca valurile

de deasupra oceanului, ele *nu* sunt oceanul însuși. Ele sunt libere să apară și să dispară, dar profunzimile oceanului rămân întotdeauna imperturbabile în fața dramei vieții care se derulează la suprafața lui. Tu ești oceanul infinit al iluminării.

La fel ca micuțul val și ca atâția căutători spirituali din lume, și eu mi-am petrecut majoritatea anilor tinereții căutând și aspirând însetată la experiența iluminării, a fuziunii cu Divinul. În acest scop, am apelat la diferiți maeștri, yoghini, instructori, și am stat în diferite mănăstiri și *ashram*-uri. Am încercat diferite tradiții spirituale, am citit toate textele importante, am practicat la nesfârșit austerități, posturi, tehnici spirituale și *mantr*e, totul în încercarea de a descoperi libertatea și de a-mi stinge setea nesățioasă de a experimenta direct și continuu prezența infinită.

De-a lungul drumului am aflat nenumărate teorii și am ajuns să cred cu fermitate că iluminarea nu poate fi atinsă decât printr-o practică nesfârșită, prin cultivarea unei dorințe arzătoare, abandonarea completă și focalizarea sută la sută asupra obiectivului spiritual. Am stat alături de maeștri iluminați și am trăit în prezența lor numeroase momente de trezire, scăldându-mă în bucuria libertății. Cu toate acestea, am continuat să caut. Chiar și în mijlocul prezenței luminoase și al iubirii infinite, aspirația mea nu s-a stins. Dimpotrivă, a devenit atât de intensă încât au fost momente în care am crezut că mă va consuma complet. Aș fi fost dispusă să mor oricând din punct de vedere fizic dacă acest lucru ar fi însemnat fuziunea cu Dumnezeu, realizarea Sinelui, deschiderea în infinitate și bucuria iluminării.

Grația divină m-a îmbrățișat de multe ori, strălucind pretutindeni în jurul meu, dar am continuat să cred că iluminarea este ceva care trebuie *atins* și că era ceva „exterior” mie, urmând să se producă într-un viitor oarecare.

Din acest motiv, am tratat cu neîncredere aceste experiențe sublimе, considerându-le simple stări efemere și proiectându-le în trecut. Cu alte cuvinte, nu le-am considerat experiențe autentice de iluminare, așa că le-am lăsat să devină simple amintiri și să se

estompeze gradat. În tot acest timp, atenția mea a continuat să rămână focalizată asupra obiectivului meu imaginar. M-am proiectat în permanență într-o imagine idealizată a ceea ce *credeam* eu că trebuie să fie iluminarea, ignorând prezența infinită în care mă scăldam deja!

La fel ca micuțul val, mă scăldam în marele ocean, dar continuam să îl caut în afara mea, încercând să îl găesc, să îl experimentez și să îi rezolv misterul. Calea mea a devenit astfel calea veșnicei amânări.

Într-o bună zi, la fel ca tânărul val din povestea de mai sus, m-am izbit nas în nas cu realitatea și am trăit o revelație profundă, care mi-a spulberat complet tot ceea ce crezusem până atunci. În acel moment singular, toate ideile mele au dispărut ca prin farmec: convingerile mele legate de mine însămi, identificarea mea cu conceptul mental pe care îl confundam cu sinele meu – practic, toate ideile și conceptele mele legate de iluminare. Mi-am dat astfel seama cât de greșită a fost până atunci orientarea mea.

Când toate identificările, convingerile, conceptele și teoriile mele au dispărut, tot ce au ascuns ele până atunci *mi-a devenit extrem de evident*.

Până atunci am ignorat această realitate evidentă pentru simplul motiv că fusesem focalizată asupra unei imagini din mintea mea! În tot acel timp, ceea ce căutam se afla *chiar în fața mea*.

Am realizat astfel că mă scald în oceanul grației, al prezenței pure și al libertății absolute, și mi-am dat seama că acesta m-a îmbrățișat întreaga mea viață. Atâta doar că l-am ignorat! Iluminarea nu era ceva „în afara mea”, o realizare pe care aveam să o ating în viitor, ci m-a înconjurat tot timpul de pretutindeni, impregnându-mă cu prezența ei și strălucind pretutindeni în jurul meu. Când am încetat să o mai etichetez drept o experiență trecută și să îmi mai imaginez cum mi se va revela în viitor, când am renunțat la toate jocurile minții și m-am deschis cu inocență în fața momentului prezent, ceea ce a rămas a fost conștiința pură. Aceasta nu exista numai în mine, ci pretutindeni în jurul meu.

Ce ironie! Mi-am petrecut întreaga viață într-o căutare inutilă, în condițiile în care ceea ce căutam era mai aproape de mine decât propria mea respirație. Și nici măcar nu trebuia să *fac* ceva pentru ajunge aici. De fapt, tocmai acțiunile mele mă îndepărtaseră până atunci de această revelație!

Începând din acea zi am renunțat să mai caut și m-am decis să mă relaxez în mijlocul prezenței luminoase din mine și din jurul meu, care îmi stătea la dispoziție în fiecare moment – atât timp cât îmi focalizam atenția asupra ei.

În perioada în care nu o recunoșteam, îmi imaginasem că iluminarea este o lume în care ajungi și pe care nu o mai părăsești niciodată, ci rămâi de-a pururi iluminat.

La acea vreme nu știam încă ceea ce știu acum: că iluminarea nu este altceva decât o simplă invitație de a fi deschis și ancorat în momentul prezent, fără niciun gând referitor la trecut sau la viitor. Ea ne stă în permanență la dispoziție, atât timp cât ne focalizăm atenția asupra prezentului. Iluminarea nu ne poate părăsi vreodată, pentru simplul motiv că noi suntem una cu ea. Dacă dorim, noi ne putem focaliza atenția asupra altor noțiuni sau concepte, dar în clipa în care am încetat să mai facem acest lucru... ne putem deschide din nou... liniștindu-ne mintea, și astfel vom realiza din nou că ceea ce căutăm se află în fața noastră, aici și acum.

Am ajuns să realizez astfel că iluminarea este un proces continuu de deschidere interioară. Conceptele mentale nu se pot crampona de ea, minciunile sunt arse în prezența sa, iar dramele se derulează la suprafața ei. Practic, întreaga viață dansează în interiorul îmbrățișării sale: evenimentele din starea de veghe, visele, etc.

Uneori, când conștiința mea se lasă absorbită de o poveste, mi se întâmplă și astăzi să mă rătăcesc în drama „lumii exterioare” și să mă identific cu valul. În astfel de momente, oceanul „dispare” în fundal, iar întreaga mea atenție se îndreaptă doar asupra dramei de la suprafață. În clipa în care mă opresc însă, renunțând la poveste și la atașamentul meu față de ea, oceanul mă trage din nou în

adâncurile sale, în marea nesfârșită a păcii, și îmi reamintesc că prezența lui nu a dispărut nicio clipă, nici chiar atunci când eram implicată în drama lumii exterioare, jucând rolul micului val.

Prezența oceanului nu dispare niciodată. De altfel, cum ar putea acesta să plece undeva? El reprezintă însăși esența noastră, materialul din care suntem confecționați. Gândurile, dramele și întregul dans al vieții sunt simple valuri la suprafața lui. Oceanul este Sinele nostru infinit.

Începând din ziua în care am renunțat la căutarea mea iluzorie și am realizat că eu sunt oceanul, mi-a devenit din ce în ce mai greu să mă identific cu drama de la suprafața lui, chiar și pentru perioade scurte de timp. Realitatea momentului prezent este prea puternică și exercită o atracție prea mare asupra mea pentru a-i putea rezista. De aceea, mă scufund mai mereu în realitatea sa.

Așadar, continui să particip la drama vieții, dar aceasta pare să se deruleze în permanență în prezența imensă a grației divine. Gândurile vin și pleacă pe fundalul acesteia, sentimentele sunt binevenite, iar eu rămân deschisă în fața vieții, dar prezența infinită *nu vine și nu pleacă nicăieri*.

A sosit timpul să renunți și tu la căutare.

Tu ești ceea ce ai căutat până acum.



Ieri am cunoscut un tânăr luminos care părea să aibă în jur de 20 de ani. Avea o minte ascuțită și clară, și era evident că era un aspirant spiritual plin de ardoare.

M-am oprit chiar când ieșeam din casa prietenului meu Isaac. Mă grăbeam, căci aveam întâlnire cu inspirația și îmi programasem să continui scrisul la această carte. Eram deja în întârziere și nu aveam timp pentru o conversație suplimentară, dar ceva din privirea tânărului m-a făcut să mă opresc din drum, chiar când ieșeam pe ușă.

– Vă supărați dacă vă pun o întrebare spirituală? m-a întrebat tânărul.

M-am contractat, căci eram deja în întârziere și eram hotărâtă să nu pierd nicio secundă pe drum. I-am surprins însă privirea extrem de intensă, în care am recunoscut imediat dorul căutătorilor spirituali de a primi răspuns la întrebările care îi macină. De aceea, m-am lăsat cuprinsă de compasiune. Cred că exact așa le-am apărut și eu de foarte multe ori măștrilor la care am apelat de-a lungul timpului: însetată, înfometată și dornică să primesc răspunsuri la marile întrebări spirituale.

De aceea, m-am oprit din drum. Am simțit că mi se topește inima și i-am răspuns:

– Să auzim.

Am pornit de la premisa că toate răspunsurile se află în mâinile grației.

– Poți fi foarte scurt? I-am întrebat. Mă cam grăbesc.

L-am privit pe tânăr cum se concentrează pentru a-și pune întrebarea într-o formă cât mai clară și mai succintă, care să exprime însă cât mai precis ceea ce îl preocupa. S-a bâlbâit puțin, după care cuvintele i-au ieșit ca o avalanșă din gură:

– Atunci când ești iluminat... vreau să spun, cei care sunt iluminați... nu au niciun fel de preferințe, nu-i așa?... Vreau să spun... Ei privesc totul cu aceeași detașare... Vreau să spun... dacă sunt *cu adevărat* iluminați, ei nu fac diferența între lucruri... nu-i așa?

Am rămas liniștită, privindu-l în ochi, și când eram gata să-i răspund, tânărul și-a continuat avalanșa de cuvinte:

– Vreau să spun... de pildă, când mă duc la mall... eu prefer anumite lucruri, iar pe altele nu... iar unele articole sunt atât de comerciale încât le resping... iar uneori văd oameni care fac lucruri ce nu mi se par corecte... și astfel... ajung să îi judec... Dar atunci când ești iluminat... vreau să spun... apare vreodată judecata critică atunci când ești iluminat?... Dacă ești *cu adevărat* iluminat?

A continuat să se bâlbâie, încercând să își articuleze cât mai bine întrebarea. Am încercat să îl ajut:

– Deci, când te duci la mall, tu ai preferințe și antipatii. Aceasta este întrebarea?

– Păi, da... dar celor iluminați li se întâmplă același lucru?

Mi-am amintit instantaneu de câțiva maeștri iluminați pe care i-am cunoscut personal și am zâmbit în sinea mea. Aceștia nu numai că aveau preferințe, dar chiar aveau preferințe foarte puternice, exprimându-le adeseori cu voce tare și limpede pentru toți cei care doreau să-i asculte. M-am limitat să îi răspund însă tânărului:

– Atunci când vorbești despre iluminare, te referi la acest câmp vast și nemărginit al prezenței care există chiar aici?

I-am indicat spațialitatea deschizându-mi brațele, arătându-i că aceasta ne îmbrățișează în permanență.

– Păi... da. Se manifestă vreo diferență la nivelul ei?

– Toate tipurile de preferințe se manifestă la nivelul ei. Judecățile critice vin și pleacă. La fel emoțiile puternice, preferințele și antipatiile, etc. Dar această prezență infinită... (mi-am deschis din nou larg brațele ca să îi indic nemărginirea spațiului) nu este atinsă de nimic.

Din câte înțeleg, tu îți judeci critic propriile judecăți. Așa este?

A dat afirmativ din cap.

– Și ce crezi că s-ar întâmpla dacă ai înceta să mai critici ceea ce se manifestă în acest câmp vast al iluminării? Ce-ar fi dacă ți-ai accepta cu aceeași bunăvoință *toate* judecățile critice *din interiorul* lui? Te-ai gândit vreodată că poate aceste judecăți ale tale așteaptă să fie eliberate și că ies la suprafața conștiinței tale pentru *satsang*, pentru a gusta din iluminare? Toate judecățile noastre tânjesc după libertate, la fel ca tot ceea ce există.

Îți propun să faci ceva radical, chiar acum. Oprește-te pentru o clipă și devino conștient de spațiul din jur... Invită acum toate judecățile să vină la tine! Întâmpină-le cu bunăvoință...

Pentru o clipă a privit în gol, ca și cum s-ar fi interiorizat. Apoi corpul i s-a relaxat vizibil, iar el s-a deschis în fața judecăților sale critice. I-am spus:

– Știi ceva?... Acceptă *toate* judecățile critice în această iubire, în această libertate... nu doar anumite judecăți... ci *pe toate*... toate judecățile critice ale umanității... inclusiv ale strămoșilor noștri... Rămâi dilatat la maxim... Rămâi deschis... Ce zici? Este iluminarea – acest spațiu plin de iubire – atinsă în vreun fel de judecățile tale critice?

– Nu... Înțeleg... Nu, nu este.

– Cine este cel care acceptă judecățile critice?

S-a deschis în totalitate și mi-a răspuns:

– Eu.

– Așa este. Tu ești acest câmp infinit care acceptă toate judecățile critice în spațiul său nemărginit.

– Așadar, atunci când nu mai există nicio rezistență, am continuat, ci doar acceptare, te mai deranjează cu ceva judecățile critice?

– Nu... mi-a răspuns el, aproape nevenindu-i să creadă. Nu... nu mai există niciun fel de problemă.

– Poate că judecățile tale aveau nevoie doar de puțină iubire. Poate că nu aveau nevoie decât să fie acceptate cu iubire. Reprezintă ele un inconvenient pentru acest câmp al iubirii universale?

– Nu... Deloc.

– În acest caz, privește-ți cu iubire toate judecățile. Acceptă-le cu bunăvoință în această iubire infinită, iar tu identifică-te cu câmpul iubirii și rămâi neatins de tot ceea ce se manifestă în interiorul lui.

Știi, pe acest câmp al iluminării devin manifeste tot felul de lucruri – emoții, gânduri, preferințe, judecăți critice. Problema este dacă poți experimenta faptul că în esența ta, tu rămâi neafectat de aceste lucruri.

Tânărul s-a deschis și mai tare.

– Da... da, pot.

– În acest caz, am o sarcină pentru tine. După ce voi pleca, rămâi timp de câteva minute în această nemărginire vastă și acceptă în această iubire toate judecățile critice pe care le-ai avut vreodată. Descoperă astfel singur ce anume rămâne neafectat de ele.

Iubește-ți la maxim toate judecățile... Iubește-le la maxim.

A zâmbit în fața acestui paradox, recunoscându-i semnificația simbolică, a dat din cap în semn de aprobare și a fost de acord să facă ce i-am spus.

Și nu am nicio îndoială că a făcut-o. Ba chiar sunt sigură că și-a acceptat cu o iubire maximă toate judecățile.

Acest câmp al iubirii universale este atât de vast încât nu judecă nicio formă care se manifestă în interiorul lui. În consecință, la nivelul lui nu există nicio rezistență. Rezistența nu apare decât atunci când consideri că ceva nu ar trebui să existe aici, când respingi sau critici acest lucru.

Tânărul avea dreptate. La nivelul conștiinței iluminate, iubirea nu face nicio distincție. Ea acceptă totul și le permite tuturor formelor să se manifeste în interiorul ei, rămânând în același timp neatinsă, nepătată și neprihănită.

Depinde cu cine te identifice: cu gândurile și cu judecățile tale critice, sau cu contextul mai larg al ființei tale? Alegerea îți aparține. Iluminarea este întotdeauna prezentă și îți stă în permanență la dispoziție, indiferent ce alegere faci, căci te iubește mai presus de orice.



Judecata nu este singura capcană în care cădem. Fără să ne dăm seama, noi ne construim un întreg eșafodaj mental referitor la natura iluminării și la maniera în care se manifestă ea. După ce am experimentat de nenumărate ori infinitatea și după ce am stat frecvent în compania unui maestru iluminat, în noi se naște o certitudine plină de aroganță referitoare la ea. Devenim astfel absolut siguri că *știm* cum *arată* iluminarea, cum *sună* ea, ce *senzații* conferă, iar această falsă cunoaștere ne poate face să o ratăm, deși se află chiar sub nasul nostru.

Am căzut eu însămi în această capcană, cu mulți ani în urmă.

De-a lungul căutării mele spirituale, care a durat foarte mulți ani, am fost binecuvântată și am stat în compania foarte multor maștri extraordinari. În final, am rămas timp de șapte ani în preajma uneia dintre cele mai sublime și mai luminoase maestre pe care le-am cunoscut vreodată: Gurumayi. În prezența acesteia totul devenea viu și începea să strălucească în lumina grației. Însăși atmosfera era suprasaturată de grație, și chiar și cei mai obișnuiți oameni păreau transfigurați de lumina acesteia și experimentau starea de pace.

De-a lungul acelor ani am trăit nenumărate momente de trezire spirituală, revelații, experiențe fericite, realizări, așa că nu am avut niciodată vreo îndoială cât de mică referitoare la faptul că mă aflam în compania unei maestre realizate, respectiv în prezența iluminării.

De aceea, m-am abandonat complet în fața grației, și la fel ca alți adepți ai lui Gurumayi, am învățat să slujesc clipă de clipă adevărul, oferindu-mi întreaga ființă serviciului altruist în *ashram-urile* și centrele ei spirituale.

Mă simțeam cea mai norocoasă persoană de pe pământ și fiind ferm convinsă că iluminarea mă aștepta „undeva acolo, într-un viitor incert”, devoțiunea mea față de libertate a devenit din ce în ce mai plină de aspirație de la o clipă la alta. La un moment dat, dorința mea de a deveni una cu Dumnezeu și cu grația a devenit insuportabilă. Ea continua să mă macine inclusiv în momentele mele cele mai fericite. Nu puteam face nimic pentru a înceta să o mai simt. Când mă duceam la culcare ardeam de dor, iar când mă trezeam era primul lucru pe care îl simțeam.

Soțul meu, care îmi împărtășea marea iubire față de adevăr, își dorea să experimenteze auto-interogarea (*advaita*) și aspira să cunoască un maestru *jnani*¹⁰ autentic. El auzise de un bătrân

¹⁰ Jnana yoga sau „yoga cunoașterii” este o ramură a yogăi. Metoda practică de ea este autointerogarea, având în centrul ei întrebarea. „Cine sunt eu?” (n. tr.)

maestru iluminat care era „realizat spiritual” de peste 50 de ani și care locuia într-un sat foarte sărac din India, la nord de Delhi.

Maestrul era considerat de adepții săi un „maestru suprem”. Se spune că mulți adepți s-au eliberat spontan în prezența lui, iar alți maeștri eliberați continuau să vină și să stea în preajma lui, căci avea un intelect uluitor de ascuțit și putea identifica cu ușurință orice concepte sau idei asociate cu separarea de Dumnezeu care mai puteau exista în subconștient. Deși ducea o viață extrem de modestă, Poonjaji sau Papaji (după cum i se spunea cu afecțiune) avea reputația de a reprezenta pasul final în procesul iluminării.

Personal, mă simțeam complet scăldată în grație în preajma lui Gurumayi, așa că nu am împărtășit nicio clipă dorința soțului meu. Am acceptat totuși să îl însoțesc din pură devoțiune conjugală la Lucknow, în India, pentru a mă așeza la picioarele venerabilului maestru.

Nu știu dacă reputația lui Papaji reflecta sau nu adevărul. La urma urmelor, tot ce se spunea despre el erau simple zvonuri. Sinceră să fiu, în sinea mea nutream convingerea secretă că nimeni nu putea atinge *cu adevărat* starea de iluminare supremă, că aceasta nu poate decât să fie *revărsată* asupra ta prin grația maestrului alături de care ai petrecut suficient timp, slujindu-l, și după ce ți-ai purificat corpul și mintea prin numeroase renunțări și practici spirituale. Mă încadram în această categorie, căci angajamentul meu față de practicile spirituale era absolut. Deși nu respingeam cu totul ideea atingerii realizării supreme, în sinea mea continuam să cred că acest lucru nu este posibil decât prin grația maestrului.

Așadar, eu îmi alesesem demult calea. *Sadhana* mea era ferm ancorată în învățăturile lui Gurumayi, așa că nu mă mai interesa niciun alt maestru. Gurumayi era învățătoarea mea preaiubită, iar încrederea mea în ea era absolută și de neclintit. Întreaga mea viață era construită pe temelia învățăturilor sale.

Prin urmare, m-am dus să îl văd pe acest maestru atât de reputat, Poonjaji, complet dezinteresată și ușor sceptică.

Când am ajuns în Lucknow, un loc poluat și marcat de sărăcie, de boală, plin de câini și de porci care trăiau pe stradă, de cai care erau puși să lucreze până când nu se mai puteau ține pe picioare, m-am întrebat: „Ce naiba caut aici?” Casa lui Papaji se afla într-o suburbie din Lucknow și nu avea nimic sublim la prima vedere. Deși fusesem de mai multe ori în India și ajunsesem să iubesc această țară, acest sătuc mi se părea o latrină.

Eu eram obișnuită să stau cu Gurumayi la *ashram*-ul ei din Ganeshpuri, un orășel din sudul Indiei. *Ashram*-ul era de fapt o mănăstire superbă așezată în mijlocul unei grădini botanice paradisiace. Clădirea însăși era minunată și emana puritate și devoțiune. Prin comparație, acest sătuc era murdar, urât mirositor, iar atmosfera era atât de încinsă încât nu puteam respira.

În dimineața celei de-a doua zile, după ce ne-am găsit cazare prin sat, ne-am așezat la o coadă foarte lungă pentru a putea intra în sala unde ținea *satsang* Papaji. Toată lumea era înghesuită în fața ușii de la intrare, nerăbdătoare să intre în sala în care nu încăpeau mai mult de 200 de adepți, iar din câte vedeam, nimeni nu se îmbrăcase în haine de sărbătoare în vederea evenimentului.

Eu eram obișnuită cu cozile lungi și ordonate la care toată lumea aștepta cu răbdare venirea maestrei, păstrând liniștea într-o atmosferă de anticipare festivă. Oamenii erau îmbăiați și îmbrăcați cu cele mai bune haine ale lor, pentru a onora evenimentul și pentru a-și arăta respectul pentru maestră. Aici, oamenii erau dezorganizați și prost îmbrăcați.

Așa cum spuneam, nu eram deloc impresionată. Aveam o listă lungă de reguli și principii care trebuiau respectate în preajma unui maestru, iar acești oameni nu păreau să se respecte nici măcar pe înșiși; ce să mai vorbim de semenii lor sau de maestrul însuși.

Când s-au deschis ușile, am năvălit cu toții înăuntru, călcându-ne în picioare. Fiecare se grăbea să prindă locuri mai bune și mai apropiate de maestru. Sala era plină până la refuz, iar oamenii erau așezați direct pe podeaua de piatră, stând practic unii în poala celorlalți. La un moment dat ni s-a cerut să ne înghesuim și mai

mult în față, astfel încât să le facem loc celor care așteptau în continuare să intre. În final am ajuns să stăm ca sardinele într-o conservă. Personal, simt nevoia să am un spațiu al meu, așa că mă simțeam extrem de neconfortabil în această îmbrățișare strânsă, care îmi pune la grea încercare sensibilitatea. Până acum, nimic nu corespundea viziunii spirituale pe care mi-o creasem.

În aceste condiții, nu este de mirare că mintea mea era plină de judecăți critice. „Este normal să te porți astfel în prezența unui maestru iluminat?” mă gândeam. Mă simțeam superioară și arogantă. *Știam cu siguranță* în ce constă protocolul de așteptare plină de respect a unui maestru, iar din punctul meu de vedere, acești hipioți adunați din toate colțurile lumii nu aveau nici cea mai mică idee cum ar fi trebuit să se comporte.

Papaji a intrat în sală fără surle și trâmbițe, simplu și smerit, iar audiența a început să freamăte. Toată lumea s-a așezat și a făcut tăcere.

Atitudinea lui Papaji era deschisă și umilă. În mod evident, nu era studiată sau practică. Părea complet în largul lui și râdea des, uneori cu hohote. Auzisem și în alte părți ceea ce ne-a spus, dar m-au șocat întrebările pe alocuri ireverențioase venite din partea audienței. Oare chiar nu-și dădeau seama acești oameni în compania cui se aflau!? Nu există experiență mai rar întâlnită și mai prețioasă ca și compania unui maestru iluminat. Acești adepți păreau mai degrabă dornici să își asculte propria voce decât vocea maestrului. Evenimentul mi s-a părut o farsă prin comparație cu *satsang*-urile formale, planificate, ordonate și derulate într-o liniște perfectă cu care eram obișnuită.

Ceea ce se întâmpla aici nu corespundea nici pe departe cu *ceea ce credeam eu că trebuie să însemne comportamentul în prezența unui maestru*. Dat fiind că eram plină de prejudecăți, nu puteam vedea devoțiunea profundă și sinceră care ardea în privirile multor adepți prezenți în această sală. Nu puteam simți prezența infinită ce emana din ei și forța angajamentului lor față de adevăr.

La sfârșitul ședinței ne-am ridicat în picioare. Eram deja scufundată într-un ocean de liniște profundă. Ne-am unit cu toții

măinile în poziția rugăciunii și am făcut salutul namaste în onoarea lui Papaji, care a părăsit sala. În timp ce a trecut pe lângă mine, acesta s-a uitat drept în ochii mei. S-a întors apoi către soțul meu și ne-a invitat în mod spontan să luăm masa acasă la el.

Șocată, i-am privit pe adepții din jurul meu. Oare avea să îi invite și pe ei? Nu a făcut-o. Mă simțeam ușor stânjenită, dar în același timp binecuvântată mai presus de orice. L-am urmat pe maestru la mașina lui, i-am făcut semn de rămas bun, după care l-am urmat mergând pe jos prin praful drumului.

Sufrageria maestrului era mai simplă decât oricare alta pe care o văzusem vreodată. Nu avea decât o masă din lemn cu o față de masă din plastic și câteva scaune vechi din anii 50. Pe podea se aflau câteva perne obișnuite, desperecheate și puțin uzate. Încăperea era luminată de un neon. Singurele articole care dădeau puțină culoare acestei camere sărăcicioase erau câteva poze de sfinți și de locuri vizitate de maestru în decursul numeroaselor sale călătorii.

Papaji, care avea 82 de ani, s-a așezat la masă și a început să își citească liniștit o parte din teancul gros de scrisori venite de la discipoli care îi puneau întrebări spirituale. Ne-a făcut semn să ne așezăm, ne-a pus câteva întrebări politicoase referitoare la motivul vizitei noastre, după care a revenit la scrisorile sale. La un moment dat a sosit prânzul și am servit împreună o masă simplă, dar pregătită cu iubire. Nu am făcut nicio rugăciune și nu am adus nicio ofrandă înainte de masă.

Poate că nu ai avut posibilitatea să stai vreodată în prezența unui maestru spiritual, dar este aproape imposibil să nu fi văzut imagini cu astfel de maeștri. Filme precum *Micul Buddha*, *Ultimul samurai*, *Tigru și dragon*, *Samsara*, *Himalaya*, *Șape ani în Tibet*, imaginile filmate cu Dalai Lama, serialul despre Kung Fu al lui David Carradine din anii 70 – toate ne-au familiarizat cu călugării care stau liniștiți în diferite locuri sacre, îmbrăcați în robe, stând absorbiți în tăcere, vorbind rar, în puține cuvinte bine alese, despre adevărurile cele mai profunde.

Papaji nu corespundea deloc acestor imagini. El și-a schimbat *kurta* tradițională (o cămașă lungă, extrem de simplă, cu un guler Nehru și pantaloni albi asortați), iar acum purta un tricou curat, deși uzat, pe care scria Byron Bay. M-am gândit că probabil i-l dăduse cineva cu mult timp în urmă, eventual pentru a-l atrage să vină în Australia. Papaji nu amintea deloc de un călugăr sau de un ascet. Arăta incredibil de *obișnuit*, de simplu, la fel ca orice bunic stând îmbrăcat într-un tricou în bucătăria sa.

Și totuși, era considerat „maestrul suprem” și „*guru*-l absolut”. Nu mai înțelegeam nimic.

Pe peretele din fața noastră se afla un televizor vechi, pe care îl primise probabil de la cineva. Emisiunile erau întrerupte frecvent de dese pene de curent. Nu exista niciun altar sacru, niciun călugăr îmbrăcat în robă care să îl servească, niciun fel de pompă sau festivitate. Era doar un bătrânel care stătea într-o cameră modestă dintr-o casă aflată într-un sat indian foarte sărac.

Papaji ne-a invitat să rămânem acasă la el pe întreaga durată a vizitei noastre, și întrucât ținea un post special pentru a celebra o sărbătoare specifică tradiției sale, ne-am propus să ținem post alături de el. Nu am consumat decât fructe și legume crude (pe care le-am dezinfectat, căci ne aflam în India!), lucru care nu mă deranja deloc, căci ținusem multe posturi la viața mea.

Nu înțelegeam de ce fuseserăm invitați de maestru. Nu era deloc evident ce trebuia să învățăm de la el. Deși oferea numeroase învățăături în timpul *satsang*-urilor organizate, acasă la el nu vorbea deloc despre spiritualitate, așa că tot ce făceam era să privim traiul simplu al unui octogenar liniștit și aparent monden.

Când și când, Papaji devenea morocănos, pentru ca o clipă mai târziu să izbucnească în râs datorită unei glume pe care o citea într-una din scrisorile sale. Redevenea apoi iritat, nerăbdător, sau plângea cu suspine atunci când citea o scrisoare deosebit de emoționantă. Întreaga panoplie a emoțiilor umane părea să se deruleze pe ecranul conștiinței sale. La fel ca în cazul copiilor mici, niciuna din aceste emoții nu prindea însă rădăcini în conștiința lui. Ele veneau și treceau la fel de ușor.

Au trecut astfel zilele. Uneori discuta cu noi, alteori primea oaspeți care îi aduceau cadouri și pe care îi invita înăuntru, dar întrucât posteam, nu îi invita la masă. În casă nu se aflau decât câțiva oameni care pregăteau mesele și făceau curat, în timp ce Papaji păstra tăcerea sau se uita la meciuri de cricket ori de lupte transmise de televiziunea indiană. Uneori ne uitam împreună la un film despre Ramayana sau Mahabharata, ori la un program special de seară, dar una peste alta totul părea incredibil de normal, de real și de uman.

În cea de-a cincea zi a vizitei, în timp ce stătea în tăcere, m-am întrebat: „Ce – Doamne iartă-mă – caut în această casă, alături de un bătrân căruia îi plac emisiunile indiene de televiziune?” Următorul gând care mi-a trecut prin minte m-a șocat: „Dumnezeule! Acesta este primul gând pe care îl am de cinci zile încoace!”

Petrecusem cinci zile atât de liniștite, într-o luciditate nemarcată de vreun gând, încât nici măcar nu-mi trecuse prin minte ce se întâmplă. Totul era incredibil de natural, de obișnuit, de banal – ca și cum toată viața nu aș fi făcut altceva decât să mă relaxez în prezența pură. Minte mea nu mai derula dialogul mental obișnuit, nu își făcea probleme, nu făcea comentarii critice și nu opunea rezistență. Era pur și simplu saturată de cea mai pură stare de pace și nici măcar nu observase acest lucru, căci mintea gânditoare tăcea, așa că nu mai exista nimeni care să comenteze ce se întâmpla. Devenisem fără să îmi dau seama luciditate și conștiință pură.

Nu am trăit o experiență răsunătoare a iluminării, o trezire bruscă. Pur și simplu m-am adaptat la liniștea mentală, experimentând-o într-o manieră la fel de naturală ca și cum m-aș fi spălat pe dinți.

Toate ideile mele legate de cum ar trebui să „arate” iluminarea, de comportamentul pe care ar trebui să îl avem și de ce ar trebui să facem – au dispărut ca prin farmec, fiind reduse la zero. Tot ce a rămas în locul lor a fost conștiința pură.

Abia la sfârșitul postului am reușit să îi scriu o scrisoare lui Papaji, implorându-l să îmi transmită iluminarea absolută, căci îmi

doream cu ardoare să fuzionez cu Dumnezeu. Această idee ajunsese să mi se pară chiar și mie puțin absurdă, căci cine putea fuziona cu necunoscutul, în condițiile în care totul era conștiință pură și viață? Mă cramponam totuși în continuare de acest vechi concept al realizării finale, absolut răsunătoare, și al revărsării grației de către maestru pentru a putea atinge iluminarea. De aceea, asta i-am cerut lui Papaji.

Chiar dacă nu am trăit în următoarele zile experiența unei realizări singulare, pogorâtă asupra mea ca o lovitură de trăsnet, trebuie să recunosc că din conștiința mea s-au desprins toate minciunile, toate iluziile, identificările, fanteziile, judecățile critice, regulile, convingerile și conceptele pe care le avusesem până atunci despre iluminare. Papaji m-a „decojit” cu răbdare de toate conceptele pe care le adunasem în minte, până când în locul lor nu a mai rămas decât luciditatea și conștiința pură. Uneori îmi întorcea cunoașterea acumulată cu susu-n jos, până când ajungeam să râd la unison cu el de absurditatea fostelor mele convingeri. Alteori mă determina să îmi pun întrebări legate de realitate, de adevărul și de natura ideilor și convingerilor mele, până când ajungeam la concluzia că acestea nu erau altceva decât simple concepte golite de sens și de substanță.

Uneori, când îi vorbeam de revelațiile mele anterioare și de puternicele experiențe de trezire a lui *kundalini*, mă întreba:

– Sunt aceste experiențe prezente în clipa de față?

– Nu, Papaji, îi răspundeam.

– Ceea ce apare și dispare *nu este real*, îmi spunea el. Tu sălășluiiești în permanență în această prezență eternă care nu apare și nu dispare niciodată.

La fel ca și castelele de nisip, conceptele mele s-au năruit unul câte unul, până când am început să mă întreb dacă există cu adevărat cineva pe nume Brandon Bay. Mi-am dat seama că și aceasta este o simplă idee, iar când am străpuns minciuna iluziei, toate picioarele care susțineau masa așa-zisei „iluminări” s-au prăbușit, iar eu am încetat definitiv să mai cred într-o iluminare „exterioară”.

Papaji nu mi-a oferit nicio învățătură absolută, dar m-a ajutat să trec dincolo de toate minciunile și de toate limitările pe care mi le-am creat singură referitoare la iluminare. Nu am adăugat nimic la cunoașterea mea anterioară, dar am scăzut totul din ea. Papaji nu mi-a *oferit* învățături, tehnici, *mantr*e și convingeri, *ci mi le-a luat*. Ceea ce a rămas a fost conștiința pură, prezența neocultată și vidul.

Maestrul mi-a spus că singura diferență care există între un om iluminat și unul neiluminat este convingerea. Unicul lucru care te împiedică să experimentezi prezența infinită care este întotdeauna prezentă este convingerea că *nu* ești iluminat. Dacă ești absolut sigur că iluminarea este întotdeauna de față, ea îți apare oriunde ai privi. Îți este imposibil să o eviți.

De aceea, renunță la toate noțiunile pe care le-ai acumulat de-a lungul timpului... la toate ideile tale... la toate judecățile critice. Decide-te să descoperi ce rămâne atunci când toate ideile legate de iluminare sau de neiluminare dispar.

Ce crezi că vei descoperi?

Conștiința iluminată este prezența pură care rămâne după ce toate ideile au dispărut. Ea reprezintă însăși esența ta, care există dintotdeauna și care va dăinui de-a pururi.

Tu ai fost dintotdeauna iluminat. De aceea, renunță la convingerea că nu ești iluminat și relaxează-te în ceea ce există. Nu-ți mai pune întrebări referitoare la iluminare. Nu o mai cuantifica. Nu o studia. Limitează-te să te relaxezi în ea.

Adevărul este. Pacea este. Viața este.

Tu *ești* Toate Acestea.



De-a lungul anilor care au urmat după această primă golire de concepte, am ajuns să realizez că procesul de scădere, de eliminare, de detașare, pe scurt, de „moarte”, nu încetează niciodată. Pe măsură ce identificările, rezistențele, tendințele și jocurile minții continuă să fie consumate de grație, realizarea acestei prezențe

nemărginite continuă să fie aprofundată. Purificarea *continuă*, dar se petrece în contextul mai larg al grației și al libertății.

Iluminarea nu este o experiență singulară și absolută, ci o deschidere către infinitate care nu încetează niciodată.

Eu trăiesc în acest ocean al iubirii, dar continui să cânt, să dansez, să mă rog, să practic yoga, să meditez – *nu* pentru a ajunge cândva la „iluminare”, ci pentru că toate aceste activități îmi oferă stări beatifice de spirit, pe care le savurez. Nu îmi mai fac iluzia că ele mă vor conduce la o destinație finală, dar plăcerea de a le experimenta rămâne. Îmi place să cânt și să rostesc incantații, căci acestea îmi deschid inima. Ador să stau în natură și intru spontan în starea de meditație, fără să fac nici cel mai mic efort. Aceasta nu mai reprezintă demult o practică formală pentru mine, ci doar un impuls care se naște în interiorul meu, făcându-mă să îmi închid ochii și să rămân liniștită.

Continui să am realizări spirituale, iar experiențele legate de trezirea lui *kundalini* nu încetează niciodată. Experimentez noi deschideri și noi treziri interioare, dar acestea se petrec în contextul mai larg al prezenței (conștiinței) pure.

Iar procesul continuă. Papaji mi-a spus răspicat că atunci când mă relaxez în conștiința pură și în potențialul necreat, nu trebuie să îmi asum vreo convingere, îndeosebi cea legată de iluminare, căci aceasta nu reprezintă decât o capcană.

Tot ce trebuie să fac este să rămân mulțumită în această stare de necunoscut, eliberată de orice etichete, idei și construcții mentale.

De-a lungul anilor, foarte mulți oameni m-au întrebat:

– Tu ești iluminată, Brandon?

– Nu știu, le-am răspuns tuturor.

Așa cum spuneam, nu doresc să îmi asum vreo convingere, mai ales legată de iluminare, în sensul că *cineva* realizează *ceva*. După părerea mea, o astfel de convingere presupune un efort mental și nu poate conduce decât la separare. Eu prefer să nu mă cramponez

de idei și concepte, ci să mă relaxez în conștiința pură, în necunoscut. Iluminarea există deja. Nu are nicio importanță dacă eu mi-o asum sau nu. Ea strălucește deja pretutindeni în jurul meu.

De aceea, sfatul meu este să te relaxezi la rândul tău în acest ocean imens al necunoscutului și să renunți la orice idee legată de iluminare. Aceasta nu reprezintă o destinație finală, ci doar un proces nesfârșit de deschidere lăuntrică în fața îmbrățișării infinității.

O introspecție ghidată – Auto-interogarea

Poți urma pur și simplu următoarele instrucțiuni extrem de simple.

Tu ești deja liber, complet și întreg. Esența ta este vastă și spațioasă, iar conștiința iluminată pe care o cauți de atâta timp este deja prezentă. Ea te invită să te întorci acasă, la sinele tău... chiar acum.

Nu există nimic de realizat. De aceea, relaxează-te... căci ceea ce cauți este deja prezent... fiind chiar esența ta.

Procesul simplu al auto-interogării are menirea de a te ajuta să pătrunzi dincolo de minciunile legate de ceea ce crezi că ești și să te deschizi în fața realității *adevăratei tale ființe*. El constă într-o întrebare cât se poate de simplă, dar pe care am ajuns să o consider cea mai puternică și cea mai profundă din câte există, căci îți poate oferi experiența directă a sinelui tău infinit, ajutându-te să pătrunzi dincolo de etichetele cu care ai învățat să te identifici.

La început vei fi tentat să răspunzi la întrebare folosindu-te de etichetele și de rolurile pe care ți le-ai asumat până acum, dar dacă vei continua să te deschizi și să îți pui întrebarea, mai devreme sau mai târziu toate vechile identități se vor desprinde de la tine, iar ceea ce va rămâne va fi conștiința pură și liberă a *Sinelui* tău.

Experiența Sinelui apare cel mai adesea într-o formă *non-verbală*, ca o experiență directă a vastității și nemărginirii, a liniștii absolute, a vidului.

Continuă să îți pui această întrebare, astfel încât să te scufunzi din ce în ce mai adânc înlăuntrul tău.

Conștiința iluminată este însăși esența ta, iar atunci când toate etichetele se desprind de la tine, ceea ce rămâne este prezența pură.

Găsește-ți așadar un loc în care să poți sta liniștit și fără a fi deranjat timp de câteva minute.

Respiră adânc de câteva ori... Inspiră... Expiră... Inspiră... Expiră...

Când te simți pregătit, închide ochii și începe să te dilată... Simte nemărginirea din față ta... din spate... din lateral... de deasupra... de dedesubt...

Relaxează-te în acest ocean al conștiinței pure.

Începe acum să te întrebi cu inocență: „Cine sunt eu?” Lasă răspunsul să îți parvină în mod natural... Deschide-te și mai mult și continuă să îți pui întrebarea: „Cine sunt eu?” Așteaptă răspunsul care îți parvine din interiorul tău.

Continuă să te întrebi: „Cine sunt eu?... Cine sunt eu *cu adevărat?*”, până când toate etichetele dispar... Descoperă ce a rămas în locul lor – acest ocean al conștiinței pure. Repetă din nou întrebarea... Aceasta te va conduce din ce în ce mai profund în adâncurile esenței tale nemărginite.

Continuă să îți pui această întrebare până când totul devine vast și spațios... și relaxează-te... scufundă-te... ancorează-te adânc în prezența ta... în oceanul infinit al Sinelui tău. Când te simți pregătit, deschide ochii.



Libertatea există *deja*.

Ea este esența ta. Ai fost dintotdeauna și vei rămâne de-a pururi una cu ea.

A sosit timpul să te ancorezi în libertatea care există în permanență aici.

A sosit timpul să îți trăiești viața în sânul Grației divine.